

བོད་ཀྱི་ལྷན་དང་ལྷན་པའི་གནས་
ལྟངས་ལྟེང་པའི་གཏན།

ཐུབ་བརྟན་བྱ་རྟེན་།



ཚུམ་བ་པོ་འདྲ་བར།

དགར་ཆག

- ཆོ་སྟོག་ལྷུང་རྩ་འཕྲོག་པའི་ནད་སྟོན་འགོག་བྱ་ཐབས།..... (1)
- པོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་སྐྱེ་བཤེས་ནམས་ལ་བཀའ་འདྲི་འགའ་ཞིག་..... (13)
- པོད་རྒྱལ་གསོ་རིག་གཞིས་ཚན་རིག་བསམ་སྒོ་འདྲ་བའི་ཆ་སྤྱིང་བ།..... (18)
- མཆིན་ཞག་རྒྱལ་པ་སྟགས་དེར་རྩལ་མཆིན་ནད་སྟོན།..... (26)
- པོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་དང་མོ་པ་ནམས་ལ་སྤྱིངས་བ།..... (38)
- དེར་རབས་གསོ་རིག་ལྷགས་ཀྱི་སྤྱིང་ནད།..... (45)
- རྩལ་རྒྱལ་སྟོ་ཟས་ཅན་ལ་གནོད་སྒྲན་གང་ཡོད་སྟོན།..... (50)
- པོད་མིའི་འཆོ་བ་ལ་པན་ན་དགེ་བ་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད།..... (54)
- སྐྱུན་ལྷ་ནམས་ལ་རྩལ་ཟས་མི་ཟ་བའི་རེ་འཁོད།..... (59)
- པོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་ནམས་ལ་འདྲི་བ་བཞི།..... (67)
- ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་གི་འཁོད་སྒྲུལ།..... (69)
- ལ་རྒྱ་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་བསྐྱེད་ནས་སྒྲན་ཆོར་མ་རྒྱུལ།..... (75)
- པོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ལས་རྒྱ་ནག་གི་ཞིང་པ་ལྷག་བསམ་ཆེ་བར་མཐོང་།..... (78)
- རོང་འཕྲོག་དག་ལ་ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་འཁོད་སྒྲུལ།..... (86)
- ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་གི་ཆེད་རྩ་འཁོད་སྒྲུལ་བཞི།..... (88)
- ནད་ཡམས་སྟོན་འགོག་གི་འཁོད་སྒྲུལ།..... (97)
- པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དང་སྒྲན་པ་གཞིས་ཀ་ལ་མ་འདང་པའི་སྒྲན།..... (98)
- པོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ནམས་དང་བགོ་སྤྱིང་བྱས་པའི་སྤྱིང་ཆོར།..... (101)
- པོད་མི་དམངས་ལོག་ལམ་རྩ་མི་ཁྲིད་པའི་རེ་བ་ལྷ།..... (106)
- དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱའི་རྩལ་པ་བཤད་བ།..... (113)
- རྩུ་ཡུལ་སྤེའི་སྐྱུན་ལྷ་ནམས་ལ་འཁོད་སྒྲུལ།..... (125)
- ཆོ་རིང་བའི་ཐབས་ཀྱི་རྒྱལ་ཤེས།..... (128)
- རང་གི་འཛོན་ཐང་དང་བསྐྱེད་པའི་ལས་ཀ་བསྐྱབ་ན་ལེགས།..... (133)
- ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རྩལ་སྤྱོད་པས་རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་སྟོན།..... (137)
- པོད་ཡུལ་ཀྱི་རིམས་ནད་ལོ་རྒྱུས་གནད་བསྐྱབ།..... (149)
- ས་བྱ་ལོའི་སྤོབ་ནད།..... (157)
- ལྷ་སྤྱང་ནམས་ལ་རིམ་ནད་ཞི་བའི་འཁོད་སྒྲུལ།..... (165)
- པོད་ཀྱི་སྒྲན་པའི་བསམ་སྒོ་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་པའི་སྟོན།..... (167)

རང་རང་ནས་འགོ་བཅུགས་ཏེ་བོད་མི་ལ་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས།	(173)
བོད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཕྱོད་ལྷན་དང་ལག་ལེན་གཉིས་ཀའི་མ་འདར་པའི་ཆ་སྒྲིང་བ།	(184)
བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(194)
གསོ་སྦྱོང་གི་ཕྱོད་ལྷན་དང་རྒྱ་ཁྱོན་དགོས་པའི་སྐོར།	(200)
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(208)
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(215)
ཆོ་བའི་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(224)
ཉམས་ཐུང་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་འདུག་པ།	(231)
བོད་ཀྱི་གསོ་སྦྱོང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(246)
ཆ་སྒྲིང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(251)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(258)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(264)
ཆོ་བའི་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(266)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(273)
བ་སྒྲིང་ལ་མོ་ཅན་གྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(275)
ཆོ་བའི་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(285)
རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(290)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(295)
ཉམས་ཐུང་གི་རྒྱུ་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(298)
དཔུག་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(303)
དཔུག་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(306)
ལག་པའི་ཆ་སྒྲིང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(316)
དཔུག་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(324)
ལག་པའི་ཆ་སྒྲིང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(332)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(339)
མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(348)
ལག་པའི་ཆ་སྒྲིང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(358)
ལག་པའི་ཆ་སྒྲིང་གི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(371)
བོད་ཀྱི་མི་རིགས་ཀྱི་ཕྱོད་ལྷན་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར།	(377)
A Brief History of the Infectious Diseases in Tibet	(381)
མཇུག་བྱེད་པ།	(386)

ཆེ་ཤོས་ལྟ་བུ་ལ་ཕྱི་ལོ་ལྷན་ཁག་ལྟོན་འཛིན་གྱི་ཐབས་ལ།

2015ལོའི་ཟླ་ 4 པའི་ཆེས་ 15 ཉིན།

མོད་གྱི་གསེ་རིག་གདོད་མའི་རྣམ་ནས་བྱུང་། །
 རིག་གཞུང་ཐོག་མ་ཐོན་གྱི་མཁས་པས་བསྟན། །
 རོ་བཤའི་རྣམ་བཤད་ཏེ་ཐོག་སྟོན་པས་སྟེལ། །
 བཅོན་པོའི་ལྷ་རྩེ་རྒྱལ་ཁམས་ལྷ་ནས་བྱུང་། །

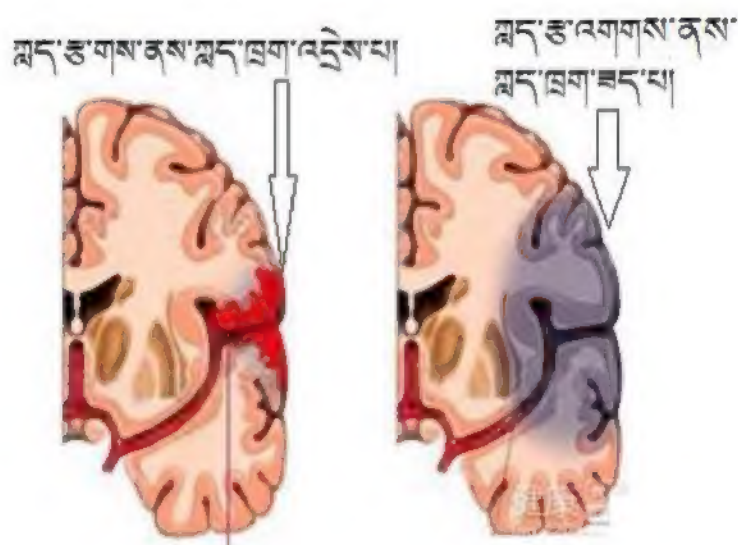
པའི་རྩ་ནས་མིས་སྒྲན་ཚོས་སྐད་བརྒྱུད།
 དཀག་པོ་ལྟ་རྒྱུན་སྒྲོར་གསར་གཏོང་གནང་།
 སུ་རངས་སྒྲན་པ་མི་བཞིས་སློབ་ཚོགས་བརྒྱུདས།
 དབྱས་གཙང་མཁས་པ་མི་དགུ་སྐབས་དེར་བྱུང་།

བརྒྱུད་སྲོལ་ཀུན་འདུས་གཡུ་ཐོག་མཐོན་པོ་དང་།
 ལྷ་རྒྱན་པ་དང་རང་བྱུང་རྫོ་རྗེ་སོགས།
 ཟབ་མོའི་གཞུང་དང་ཐུག་ལེན་དམར་བྲིད་རྣམས།
 གསོ་རིག་པད་ཚལ་རྒྱས་པའི་ཉིན་བྱེད་དངོས།

བྱང་ཟུར་རྣམ་གཉིས་མི་དབང་སྡེ་སྲིད་རྗེ།
 དེལ་དམར་མཁན་པོ་ཚོས་འབྱུང་ཡབ་སྐུས་དང་།
 མཐུན་ཀོང་རྣམ་གཉིས་མི་ཕམ་ལ་སོགས་པ།
 ལྷོངས་འདྲིར་གསོ་རིག་མཁས་ཀྱང་སྤྱད་གི་ཡུལ།

པོད་ཀྱི་གསེར་རིག་ནི་ལོ་རྒྱུ་ལ་ཉེ་བའི་ཆེས་མཐོང་པོའི་རིག་གཞུང་རྟེན་
པ་ཞིག་རེད། ཆེ་བའི་ཡའི་གསེར་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གསེར་རིག་གཞུང་གིས་འགན་ཁུ།

བྲལ་བའི་བྱང་འཕགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཆགས་ཡོད། འོན་ཀྱང་རུས་དང་ཁོར་
ཡུག་གི་བྱང་པས་གནའ་བོའི་བྱང་ཁོར་གྱིས་དེང་རབས་ཁོར་ཡུག་དང་བསྐྱེན་པའི་
དགོས་མཁོ་སྐྱོང་མི་བྱུང། དེས་ན་དེང་རབས་ཀྱི་ནད་རིགས་གསར་པ་སྒྲ་ཚོགས་
བྱང་དང་འབྱུང་བཞིན་པ་འདི་དག་ལ་དམིགས་ནས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
སྒྲིན་སྒྱུར་དང་། བཅོས་ཐབས་གསར་པ་ཞིབ་འཇུག་དང་གསར་གཏོད་བྱ་དགོས་
པ་ནི་སྒྲིན་མ་དགོས་པ་རེད། འདིར་ཆོ་སྒྲིག་ལྗུར་རུ་འཕྲོག་པའི་ནད་རིགས་
འགའ་ཞིག་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཡུགས་ཀྱིས་སྒྲིན་འགོག་དང་། བཅོས་
ཐབས་སྒྲིན་སྒྱུར་འགའ་ཞིག་འོས་སྒྱུར་བྱས་ཡོད་པས་ཞིབ་དཔྱད་གནང་རོགས། །

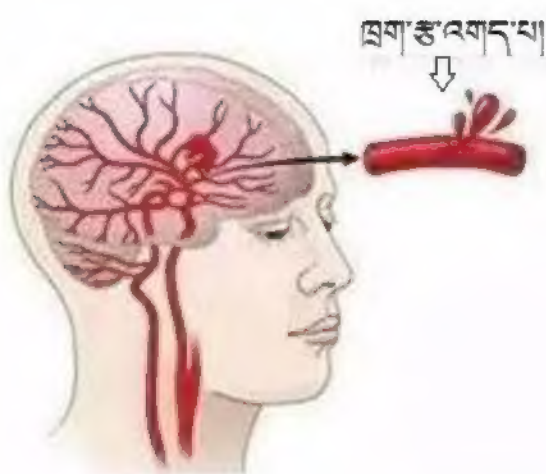


བོད་སྒྲིན་ཚོས་གཟུང་གི་བ་ཟེར་བ་འདི་ལ། ༡ ལྷང་བྱ་འདྲིལ་པ་དང་། ༢ ལྷང་
བྱ་འཕགས་པའི་ནད་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། འདི་ནི་མི་སྒྲིག་ལྗུར་གཙོ་
བྱེད་པའི་ནད་རིགས་ཏེ་ཅང་ཚབས་ཆེན་ཞིག་རེད། གནའ་བོའི་བོད་ཡུགས་ལྗུར་
ན་འདི་ལ་གཟུང་གི་བ་ཟེར། ནད་འདིའི་ཉེན་ཁ་སྤྱང་ཐབས་ནི། རུས་རྒྱུན་སྒྲིན་ཁང་
ནད་རུ་འགོ་ནས་བྱ་སྒྲིན་དང་། ཅ་སྒྲིན་སྒྲིན་ནད་འདིའི་རྒྱ་སྒྲིན་ཡོད་མེད་
བརྟག་དགོས། གལ་སྲིད་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡོད་ན་གཤམ་གསལ་ཟས་དང་སྒྱུར་ལམ་ལ་
གཟུང་ཅིང་། བོད་སྒྲིན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་སྒྲིན་འགོག་དང་། ནད་ཀྱི་རྒྱ་སྒྲིན་མེད་

པར་བྱེད་རྒྱུར་འབད་བཅོན་བྱ་དགོས།

གལ་སྲིད་ནད་འདི་དངོས་སུ་སློན་ཏེ་ནད་ཉགས་ཕྱིར་མངོན་ཆེ་ངེས་པར་དུ་ཅི་
མགྲོགས་ཀྱིས་ཕྱི་ལྷགས་སྤྲོན་ཁང་དུ་བསྐྱལ་ནས་དེར་རབས་ལྷགས་ཀྱི་སྤྲོན་བཅོས་
དུས་ཚོག་དུ་བྱ་བྱལ་པའི་རེ་བ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྒྲིག་བསྐྱལ་བྱལ་སྲིད་
ཅིང་སྤྲོས་ལེགས་ན་སྤྲོས་ཡང་བདེ་ཐང་བསྐྱུར་གསོ་ཡོང་སྲིད། གྲོང་གསེབ་ཀྱི་
སྤྲོན་དང་སྤྲོན་ཁང་ཁག་ན་ལུ་མཐུད་བཅོས་རེ་བྱས་ན་འཆི་ངེས་པ་དང་། མ་གྱི་
ནའང་དབང་པོ་སྤྲོན་ཅན་གྱི་གཟུང་རོ་ཆགས་ངེས། དེ་ལས་བཅོས་བྱལ་པའི་རེ་བ་
ནི་མི་སྲིད་པ་ཡིན་པས་ཆང་མས་ཡིད་འཇགས་འཆོལ།

ལྷན་བྲག་འདྲེས་པ། 脑溢血



ལྷན་བྲག་འདྲེས་པ། གནའ་དུས་འདི་ལ་གཟུང་གིས་ཀྱི་ནད་ཀྱང་ཟེར། རྒྱ་སྐད་དུ་
脑溢血，又称脑出血，ཡང་ཟེར། རྒྱ་འདི་སྒྲིག་མུར་བ། ཉེན་ཁ་ཆེ་བ། ཞི་
ཆང་མཐོ་བའི་མགོ་བོའི་བྲག་རྩ་འགས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད། མིག་སྨར་ཆན་

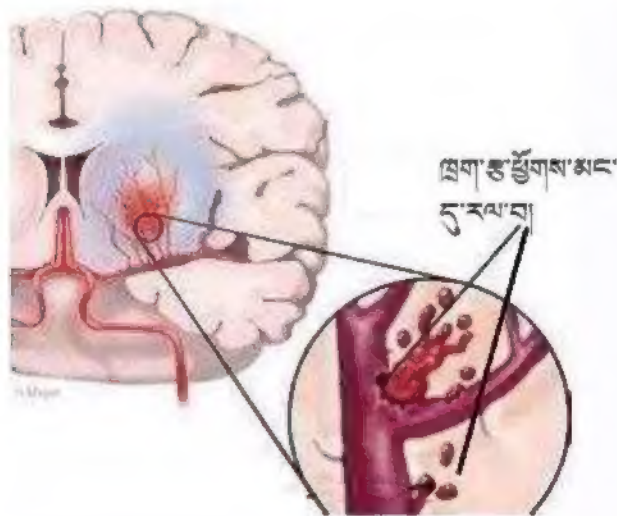
པོ་དང་ལོ་ཁྲིབ་^① གྱི་རིགས་རྣམས་འཆི་རྒྱུ་གཙོ་བོར་ཞིག་ཆགས་ཡོད། ནད་འདི་
 ཕོག་སྒྲ་བའི་ལོ་ཆོད་དེ་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ནས། བརྒྱ་ཅུ་བར་གྱི་མི་རྣམས་ཡིན། གྲང་
 བྲག་འདྲེས་པའི་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོར། བྲག་ཙུ་ལ་སྒྱུ་ཞུགས་པ་དང་། བྲག་ཙུ་
 གྲ་མོར་ཆགས་པ་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད།



༡ བྲག་ཙུ་ལ་སྒྱུ་ཞུགས་པའི་རྒྱུ་ནི། བྲག་གི་སྒྲུམ་ཙུ་མང་བ། གཅིན་མངར་
 མོའི་ནད། བྲག་ཤེད་མཐོ་བ། བྲག་ཙུ་ཆས་པ། དུ་བ་མང་དུ་འཐེན་པ་བཅས་གྱིས་
 རྒྱུ་བྱས་ཏེ། གྲང་པའི་བྲག་ཙུ་ལ་ཙུ་འབྱར་ཐོན་པ་དང་། བྲག་ཙུ་ནད་དུ་བྲག་
 ལའང་བས་ཙུ་སྒྲུབ་མཐུག་མི་སྒྲུམས་པར་ཆགས་པས། རྒྱུ་གང་ཞིག་དང་འབྲུང་
 ཆོ་བྲག་ཙུ་འགད་ནས་གྲང་བྲག་འདྲེས་པའི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད་པ་རེད།

① ལོ་ཁྲིབ་ཅེས་པ་གཞོན་ནུའི་ལོ་ཆོད་བཟའ་ཞིང་ཆན་པོའི་ལོ་ཆོད་མ་ལོན་པའི་མིའི་ལོ་ཆོད། རྒྱ་སྐད་
 དུ། 中年。ཟེར། ཡིག་སྐད་དུ་དར་མ་ཞེས་ཆས་དར་གཞོན་གསུམ་གྱི་ཡ་གྲུལ་དར་མ་ཞེས་ཟེར།

༡ བྲག་ཚ་སྤྱ་མཁའ་གསུམ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ནི། བྲག་གར་པོ་དང་། བྲག་གི་རྩ་མ་ཚི་མང་པའི་རྒྱུ་གིས་བྲག་ཚའི་ནད་དོས་སུ་བྲག་དྲིག་འཁར་ནས་ཕྱི་དོས་སུ་བྲག་ཚ་སྤྱ་མོར་བྱུར་པ་དང་། ནད་དོས་སུ་བྲག་ཚ་སྤྱ་དོགས་པོར་ཆགས་ནས་རྒྱུན་ལྡན་གྱི་བྲག་གི་རྩ་བ་ལ་འར་གནོད་སྨོན་ཐེབས་ཏེ་བྲག་ཚ་འགད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། འདི་ནི་སྡེ་དགའི་ཡུལ་སྐད་དུ་བྲག་ཚ་ལ་བྱུང་བྱག་ཟེར་བ་དེ་རེད། །



【ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི།】 ༡ སྨོན་དགུན་གཉིས་ལ་གནམ་གཤིས་གང་མོར་བྱུར་པའི་རྒྱུ་གིས་བྲག་ཚ་སྤྱ་རྩ་ཕྱིན་པས་བྲག་ཤེད་འཕེལ་བ་དང་། དབྱར་དུས་གནམ་གཤིས་ཆ་བས་བྲག་ཚ་རྩ་ཡངས་པོར་བྱུར་སྐབས་བྲག་ཤུགས་ཀྱང་གང་འཆམས་མར་འབབ་ཅིང་ཡོད་སྐབས། སྨྱིར་ནད་འདི་སྨོན་དགུན་དུས་སུ་འབྱུང་བ་མང་། འོན་ཀྱང་དབྱར་དུས་རྩལ་མང་དུ་སྨོན་པའི་རྒྱུ་གིས་སྐད་བྲག་འདྲེས་པའི་ནད་འབྱུང་རྒྱུ་ཡང་བྱེད། །

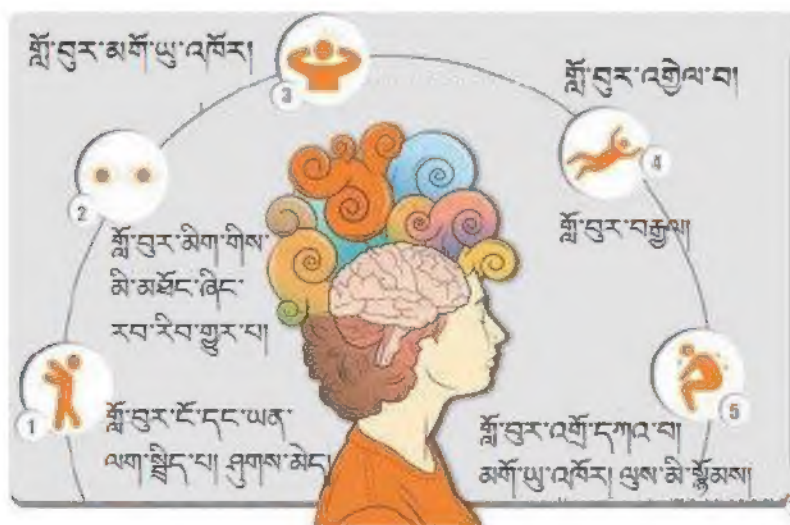
༢ ཁོང་སྒྲིབ་རྒྱུ་གིས་བྲག་ཤུགས་སྒོ་བྱུར་འཕེལ་ནས་སྐད་བྲག་འདྲེས་པའི་རྒྱུ་བྱེད་སྲིད་པས་དུས་རྒྱུན་ཁོང་སྒྲིབ་བཟོད་བསྐྱུར་བྱ་དགོས།

༣ ངལ་རྩལ་མང་བའི་སྐབས་ཀྱིས་ཐང་ཆད་དྲགས་པ་དང་། ཤུགས་སྨོན་དྲགས་པ་བཅས་ཀྱིས་བྲག་ཤེད་འཁར་ནས་སྐད་བྲག་འདྲེས་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བྱེད།

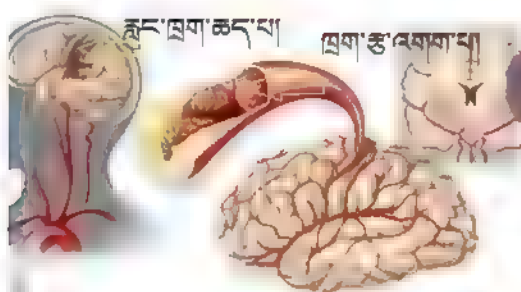


༤ ལྟོ་བ་རྒྱུགས་དྲུགས་པ་དང་། ཟས་རིགས་རྩམ་ཅན་ཟ་མང་ཆེ་ན་ཁྲག་གི་ནང་
དུ་རྩམ་ཆེ་འཕེལ་བས། ཁྲག་གི་འཁོར་རྫོང་རྗེ་ཡུར་དུ་སོང་བས། སློ་དུར་དུ་ཁྲག་
ཤིང་འཕེལ་ནས་སྐད་ཁྲག་འདྲིས་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་སྐོན་ཕྱིད་ཅིང་ཡོད།

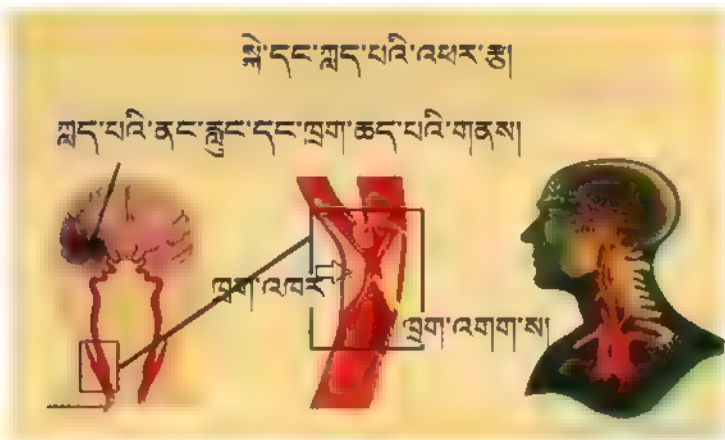
ནད་རྟགས་གཙོ་བོ། ནད་འདི་འབྱུང་ལ་ཁད་ཏུ་འབྱུང་བའི་ནད་རྟགས། ལྷན་གྱི་
འགྲུལ་སྐྱོད་དང་རག་གི་སྐྱུ་བརྒྱུད་མི་བདེ་བ། ཞེན་པ་ལོག་ཅིང་སྐྱུག་མེར་ལངས་
བ། ཏུན་པ་མི་གསལ་བ། མིག་གིས་གསལ་པོར་མི་མཐོང་བ། མཁོ་གཟེར་ཞིང་མཁོ་
ཡུ་འཁོར་བ་བཅས་སོ།



མྲད་ཁྲག་འགགས་པ། 脑梗塞

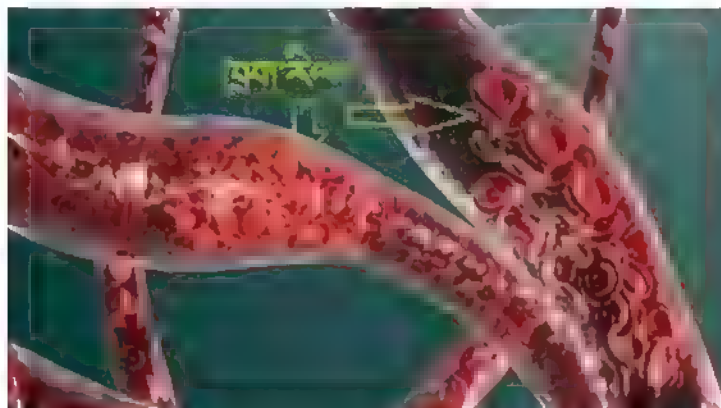


མྲད་ཁྲག་འགགས་པ། སྒྲན་གྱི་རྩ་སྤྱོད་གཟུངས་ཡིན་པ་རྣམས་འཛིན། རྩ་སྤྱོད་ 脑梗塞 ཟེར། དེ་ནི་མགོ་འཕམ་ཅེ་ནང་གི་ཁྲག་གར་པོ་འདྲག་ཅན་རྩ་གྱུར་པས་
 དེའི་ཆུན་གྱིས་ཁྲག་ཅེ་སྤྱོད་པོར་ཆགས་ཤིང་། ཁྲག་ཅེ་ནང་གི་སྒྱི་མོ་ལ་སྒྲན་སྒྲོན་
 ཐེབས་ཏེ་ཅེ་སྤྱོད་པོར་མོར་གྱུར། རྩ་སྤྱོད་སྒྲོན་ཆོགས་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་ཅེ་
 བྱང་རྩ་ཁྲག་སྒྲོན་ཆགས་ཏེ། འཕམ་ཅེ་རྩེ་དོག་རྩ་འགྱུར་བ་དང་། ཡང་ན་མགོ་བོའི་
 ཁྲག་ཅེ་ལ་རྩ་སྤྱོད་ཁྲག་གི་རྩ་བ་འགགས་སྟེ། མགོ་བོའི་ནང་རྩ་ཁྲག་དང་། རྩ་གིས་
 མ་འདྲང་པས་མྲད་པའི་རྩ་སྤྱོད་པ་ཉམས། དེའི་ཆུན་གྱིས་ཅེ་དཀར་གྱི་བྱེད་ལས་
 ཉམས་པར་བྱེད་པའི་མགོ་བོའི་ཁྲག་ཅེ་ནང་རིགས་ཤིག་རེད།



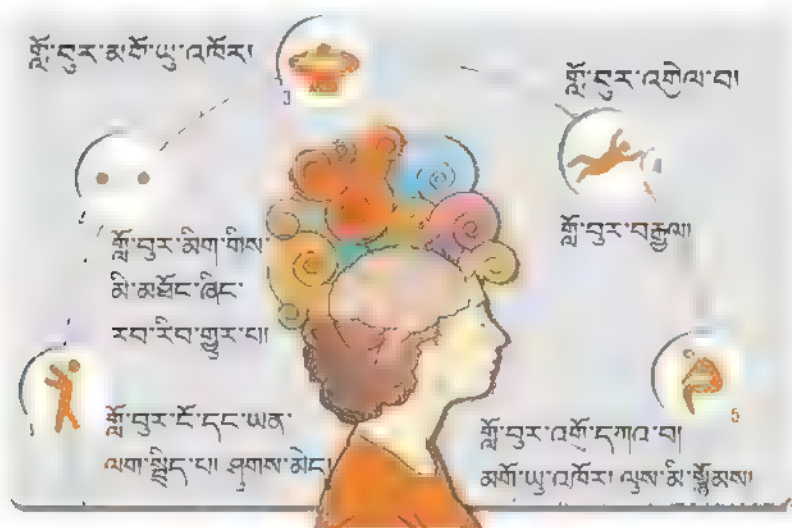
① ཁྲག་གར་ཞིང་རྩེ་པོར་གྱུར་པའི་དོན།

༡ གྲག་གི་སྤྱུང་དམར་པོ་མང་དུ་འཕེལ་བ་དང་། གྲག་རིལ་མང་བ། རིམ་
བཞིན་གྲག་རྩེ་ནང་གྲག་འདག་ཆགས་པ། མགོ་དེ་གྲག་རྩེ་དང་ཤ་མཐིང་ལ་ཉ་
བརྒྱུད་པ་དང་རྩེ་འགྱུར་བ། གྲག་འདག་འཕོག་པའི་གྲག་རྩེ་མ་འདྲང་བ་
ཕོགས་གྱིས་འཕར་རྩེ་འདག་ཅན་སྤྱུང་མཁེགས་ཅན་དུ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།



① ས་སྐྱུག་གི་དཀྱིལ་ཁེས་པའི་དོན།

ནད་རྟགས་གཙོ་བོ། ནད་འདི་འབྱུང་བའི་སྐྱེ་སྐྱེས་སྐྱེ་སྐྱེས་ནད་རྟགས་གང་
འབྱུང་ནི་གོང་དུ་བྲལ་བྲལ་འདྲིས་པའི་ནམ་བཤད་སྐབས་སྐྱེ་བཤད་པ་དང་པལ་
ཆེར་གཅིག་མཚུངས་ཡིན།



ཟས་སྦྱོང་སྤང་སྤང་སྦྱོང་། སྤང་བའི་ཟས་རིགས་ནད་པ་ཤ་རྒྱགས་པ་ཡིན་ན་
བཟའ་ཆོད་ཉུང་དུ་གཏོང་བ་དང་། ལུས་ཀྱི་མིང་ཆོད་ཆོད་འདྲིན་བྱ། ལྷན་ལྷན་
ཟས་རིགས་ཉུང་ཅམ་དང་ཡང་ན་གཏན་ནས་མི་བཟུམ། དཔེར་ན། ཤ་ཆོན་པོ་སྦྱི་
དང་། བྱི་བྱ་ལྷ་པག་ཤ། བྱི་ཤ། ལྷག་ཤ་ཆོན་པོ་ནམས་དང་། མེམས་ཅན་གྱི་
ནད་ཆ་^① དཔེར་ན། སྦྱོ་བ་དང་། མཆིན་པ། རྒྱ་མ། སྦྱོང་བ། མཁལ་མ། མཆོར་པ་
སྐྱེས་ནད་ཆའི་རིགས་དང་། བྲག་རིགས། ལྷན་བཅོས་ཆའི་རིགས་སྐྱེས་ནད་ཆའི་བྲག་
ཆའི་ནད་དུ་བྲག་སྦྱིགས་ལམར་ནས་འཕར་ཆ་སྤྱི་མཁལ་ཅན་དུ་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་
གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཟས་རིགས་གང་གི་ནད་ལ་ཆོ་འདེབས་རྒྱ་སྤང་
དགོས། ལན་ཆོས་བྲག་ཤེད་མཆོ་བ་དང་། བྲག་ཆ་ལ་སྦྱོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

① སྦྱོ་མཆིན་སྐྱེས་ནད་ཆའི་རིགས་ཡིན།

སྤང་བྱའི་བས་རིགས།



༡ སྤང་བྱའི་སྒྱུ་དྲ་ལམ། རལ་ཚྱལ་ཆེས་དྲག་པ། མཚན་མོ་གཉིད་ཆག་པ། ཁོང་ཁྱོ་
ལངས་བ། བཤང་གཅི་ནན་གྱིས་བཅོར་བ་སོགས་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་རྒྱུས་སྤང་
དགོས།

༡ སྤང་བྱའི་བས་སྒོམ། སྤྱི་དཀར་རིགས་གྱི་བཟའ་ཆས་གང་འཚམས་བཟའ་ཆོག་
པའི་རིགས་ནི། འོ་མ་རྩུམ་མེད། བྱ་ཤ། ཉ་ཤ་བྱ་སྒོར། རོག་ཤ་ཆེལ་མེད་བཅས་སོ།

ཁྲག་ཅ་སྤང་སྒྱུ་ཆེད་དུ་བཞུན་འོས་བས་རིགས།



མང་དུ་བཟོས་པའི་བས་རིགས། སྔོ་ཚལ་དང་། ཤིང་རྟོག་ནང་དུ་བཅུད་ཇུས་
 རིགས་མི་འདྲ་བ་སྒྲ་ཚོགས་མོད་པོ་ཡོད་པའི་བས་རིགས་རྣམས་ཏེ། དཔེར་ན། རྒྱ་
 ཅུའི་འབྲས་བུ་དང་། རྒྱ་མ་སྔོ་ (西红柿) ལྟ་བུ་བཅུད་ཇུས་C. མང་བའི་རིགས་དང་།
 དེ་བཞིན་དུ། ཏུའུ་རྒྱ་སོགས་སྒྲན་མས་བཟོས་པའི་བས་རིགས་དང་། འོ་མ། བྱ་སྒྲོང་
 རིགས་སོགས་བཅུད་ཇུས་ B6. མང་བའི་བས་རིགས། བྱ་བོ་དང་། བྱོ་དང་། མ་ཚོས་
 འོ་རྟོག་ཉི་མ་མེ་འབྲས། ཁམ་བུ་སྟར་ཀ ། ཁམ་འབྲས་སོགས་བཅུད་ཇུས་E. མང་
 བའི་བས་རིགས་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཨོ་ལི་ཤུ་རྒྱུ་སོགས་ནི་འཕར་ཆ་འདག་ཅན་སྒྲ་
 མཁྱེགས་འགྱུར་བའི་ནད་རིགས་ལ་ཕན་ཞིང་བཟའ་འོས་པའི་རིགས་རྣམས་སོ། །

༡ གྲང་བྱའི་སྒྱོད་ལམ། སྒྱོད་ལམ་དལ་བྱའི་འགོས་ཀྱིས་ཚོལ་བ་གང་འཆོམས་རེ་
 བཅག་པ། དཔེར་ན། ཉིན་ལྟར་གླིང་བསྐྱོར་དང་རྟེན་ལ་བསྐྱོར་བ་སོགས་ལུས་
 ཟུངས་ཀྱི་ཆོད་དང་བསྐྱུན་པ་བྱ། འོན་ཀྱང་ཕྱག་འཆོལ་བ་སོགས་གཡོ་འགྲལ་དྲག་
 པོའི་ལུས་ཅལ་གྱི་རིགས་རྣམས་སྤང་དགོས། །

ལུས་པོ་སྒྱོང་བཅད།



སྔོན་འགོག་གི་སྒྲན་དབྱེད། བོད་སྒྲན། བས་བོས་པའི་རྗེས་སུ་བདུད་ཚི་སྒྲུམ་
 སྒྱོར་དང་། རྒྱ་ཅུ་ཉེར་ལྷ། འབྲས་བུ་སྒྲུམ་ཐང་། ཁྲག་དྲངས་ལྷ་པ་རྣམས་ཉུང་
 ཅུ་རྒྱུན་རིང་བསྟེན་ན་ཁྲག་དྲངས་ཤིང་། ཁྲག་ཆ་མཉེན་པོར་བྱེད་ཅུས། །

ཞེས་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་གསོ་རིག་སྒྲ་བ་རྒྱལ་ཁམས་པ་སྐབ་བསྟན་སྒྲན་ཚོགས་དེས།
 2015ལོའི་ཟླ་བ་4པའི་ཆེས་15ཉིན་རང་གཞན་ཀྱང་ལ་ཕན་པའི་ལྷག་བསམ་གྱིས་སྤུལ་བའོ། །

2015ལོའི་ཟླ་ 9 པའི་ཆེས་ 25 ཉིན།

མྱེ་རྒྱལ་རྒྱལ་པས་ནད་བརྟག་དཔུང་སྐབས་སུ་ནད་གང་ཡིན་པ་དང་ཕོར་ནད་
གནས་པའི་ཡུལ་བཅའ་ཞིང་། དེ་ནས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། མཆོན་ཉིད་སྟགས་ལ
བརྟག་དཔུང་བྱེད་ཅིང་ནད་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཞིག་དང་། འགའ་ཞིག་སྤར་
མཐོང་ཐོས་མ་ཚུང་པའི་ནད་རིགས་སྟགས་ངོས་འཛིན་དང་གཏན་འབེབས་བྱེད་
ཅིང་འདུག །ང་ཚོ་པོད་ཀྱི་སྣ་རྩེ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་གཞི་བརྟག་འབྲས་སལ་ཆེར་
རྒྱང་། མཁྱིས་པ། བད་ཀན། དེ་ལས་མང་ན་རྒྱག་པོ་བཅས་རིགས་བཞི་དང་ལྔ་ལས་
མི་བཀལ་བ་ཅམ་ལས་གསུང་སྟོལ་མི་འདུག དེས་ན་སྤར་《གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་འཛིན་》

ནད་རྩ་གསུངས་པའི་རྒྱུ་པ་སྤྱི་ན་སྤྱོད་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། གསུངས་པའི་ནད་དེ་
དག་དེང་རྩ་མེད་ཟེན་ནམ། ཡང་ན་དེང་རབས་ཀྱི་མི་ལ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་
སྤྱག་པོ་དང་བཞི་ལས་ན་རྒྱ་མེད་པ་རེད་གསལ་པོར་གསུང་རོགས།

༥ རྩི་བ་གསུམ་པ།

ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་རྩི་བོ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་ལས་མ་འདས་པ་ཡིན་
པས་ན། ནད་རིགས་འཛིན་སྐབས་སུ་ཡང་དེ་ལྟར་ཟེར་ཆོག་ཅེ་ན། འོ་ན། དེང་རབས་
གསོ་རིག་ལུགས་ལ་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་མདོར་བསྡུས་ན་རྩི་བོ་ 急性病、慢性病
གཉིས་སུ་མ་འདུས་པ་མེད་པས། སྤྱི་ལུགས་པས་ནད་བྱེ་བྲག་པ་གང་ཡིན་དེ་
བཅོལ་བའི་ཆེད་རྩ་རྒྱུ་སྤྱོད་དང་། འཕྲུལ་འཁོར་སྐྱེས་པའི་སྤྱོད་ནས་འབད་
བཅོན་ཆེན་པོས། ནད་དེ་གནས་ལུལ་སྤྱི་ནད་དང་། དམིགས་བསལ་གྱི་གནས་
དང་། རྒྱ་རྒྱུ་སྐྱེས་པའི་བརྒྱུ་དབྱེད་གནད་བ་དེ་དག་དགོས་མེད་ཡིན་ནམ། དགོས་
པ་ཡོད་ན། བོད་ཀྱི་སྨན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ནད་གང་དང་། གནས་ལུལ་གང་།
རྒྱ་རྒྱུ་ཅི། བཅོས་ཐབས་གང་གསལ་པོར་གསུང་རོགས།

༦ རྩི་བ་བཞི་པ།

དེང་རྩ་མིའི་ཆེ་སྤྱོད་ལྟར་རྩི་བོ་འཕྲོག་བྱེད་ཀྱི་ནད་རིགས་གཙོ་བོ་ཞིག་ནི་ལྷན་ཁྲག་
འདྲེས་པ་དང་། (脑溢血) ལྷན་ཁྲག་འགགས་པ། (脑梗塞) ལྷན་ཁྲག་འགགས་པ།
(心肌梗塞) བཅས་ཀྱི་ནད་རིགས་འདི་རེད། འདི་ལ་གནའ་པོའི་བོད་སྨན་ལུགས་
ལ་གྲིབ་དང་། གཟའ་གྲིབ་ཟེར་བ་དེ་རེད། ནད་རིགས་འདི་དག་མི་ན་བ་སྤྱོད་
འགོག་བྱ་བའི་ཐབས་ཤེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ནད་རྩ་ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་
ན་བོད་ཀྱི་ལྟ་རྒྱུ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་འདི་མི་ན་བའི་ཆེད་དམ་སྤྱོད་འགོག་གི་ཆེད་རྩི་
བཅས་དང་། སྤྱོད་ལམ། སྨན་སྐྱེས་གང་ཞིག་རྒྱུ་བཞེན་བྱ་འོས་《གསོ་རིག་
རྒྱུད་བཞིའི་》དགོངས་དོན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་མེད་དུ་སྤྱོད་པ་རྣམས་ཀྱིས་གོ་སླ་བའི་
གདམས་ངག་དང་ ནད་འདི་རིགས་མི་ན་བ་ཆེ་རིང་བའི་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་
ཞིབ་པོར་ཁ་གསལ་གསུངས་ནས་བྱ་སྤྱོད་རྩི་བོ་རོགས།

ན་བ་གསོ་བའི་ཐབས་ལས། མི་ན་བ་ཡུན་རིང་རུ་གནས་པའི་ཐབས་དེས་མི་
དམངས་ལ་སྐྱོན་ཆེ་བ་ཞིག་རེད་འདུག །ཟས་སྤྱོད་གཟབ་ནས་མི་ན་བ་
རིང་རུ་གནས་སྟབས་ལ་ལྷན་ཁྱེད་ཀྱི་སྤྱད་བཟུལ་མེད་པ་དང་། རྩོད་ལ་
དཀའ་ངལ་མི་འབྱུང་པའི་གཞན་སྐྱོན་ལས་ཆེ་ཤོས་ཞིག་མཐོང་། བསྟན་པའི་

རྒྱུད་བཞི་ལས་ཀྱང་། ཐོག་མ་ཉིད་རུ་མི་ན་བ་རིང་རུ་གནས་པར་བྱ་བའི་ཐབས་
 ཤེས་གསུངས་འདུག མིག་སྒྲིའི་བོད་ཀྱི་ཁོར་ལུག་དང་བསྐྱེན་པའི་མི་ན་བ་རིང་
 རུ་གནས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་གང་ཡོད་དམ། ཡོད་ན་ལུལ་རུས་དང་བསྐྱེན་ཏེ་ཆོ་
 རིང་བར་བྱེད་པའི་ཐབས་ལ་ཟས་དང་། སྒྲིམ་དང་། སྒྲིད་ལམ་གང་འདྲ་བྱ་དགོས།
 གང་ཟག་སོ་སོའི་གཟུགས་ཁམས་དང་བསྐྱེན་པའི་ཟས་སྒྲིད་སྤང་སྤང་ངེ་ལྟར་བྱ་
 འོས་བཀའ་སློབ་ཁ་གསལ་བྱ་ཐོག་རུ་སྤེལ་རོགས།

༥ དྲི་བ་དགུ་པ།

སྐྱེན་པ་ཞེས་པ་ཕན་བྱེད་ཀྱི་དོན་ཡིན་གསུངས། དེར་རུས་སྐྱེན་པ་ནམས་ནི་སྐྱེན་
 བཅོང་མཁན་གྱི་ཆོང་པ་དང་དོན་གཅིག་སྟེ། སྐྱེན་མང་པོ་བཟོ། ནད་པ་སྐྱུག་ནས་
 བསྐྱད་མཁན་ཤ་སྟག་རེད། དེས་ན་མ་འོངས་པར་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ནམས་ཀྱིས་ནད་
 པ་མེད་པའམ་ནད་པ་ཉུང་རུ་འགོ་བའི་ཐབས་སུ་འཆར་ཅན་རུ་ནད་རིགས་སྟོན་
 འགོག་དང་། འསྟོད་བསྐྱེན་གཅོང་སྒྲིའི་སྒྲོར་གྱི་བཀའ་སློབ་མང་ཅམ་གནང་ནས།
 རང་རང་གི་ལུལ་སྤེའི་མི་དམངས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤང་སྒྲོབ་བྱེད་ཐབས་
 ལ་རོགས་སྒྲུར་གནང་ན་སྐྱེན་པ་ཞེས་པ་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་འགྱུར་ངེས།

༦ དྲི་བ་བརྒྱ་པ།

བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉ་ཅང་རིན་ཐང་ཆེ་བ་ཞིག་དང་།
 རིག་གཞུང་འདི་ལ་སློབ་གཉེར་བྱས་ན་མཐུན་ལམ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ།
 བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ཆན་པ་ཉམས་སྦྱང་ཅན་དེ་དག་གིས་ཁ་བཤད་དང་ལག་ལེན་
 གཅིག་གྱུར་མི་འདུག །མི་གཞན་གྱི་སྤྱུ་སྤྱུ་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་སློབ་སྦྱང་
 དང་རྒྱན་འཛིན་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་ཞེས་ནན་ཏན་གྱིས་གསུང་ཞིང་
 འདུག །གལ་ཏེ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན་ན། ལྷ་མེ་ཆན་པ་
 ཆོས་རང་གི་བྱ་རྒྱུད་ནམས་ལ་བོད་སྐྱེན་སློབ་གཉེར་བྱེད་མ་བརྒྱུག་པར། ལས་
 རིགས་གཞན་ལ་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རུ་བརྒྱུག་ཅིང་། ལས་གནས་གཞན་པ་དབུལ་ཁང་
 དང་། དམག་མི་སོགས་ཀྱི་ལས་ཁུངས་ནང་རུ་ལས་ཀ་བཅོལ་བཞིན་ཡོད་འདུག་

པ་འདྲིའི་རྒྱ་མཚན་གང་གསལ་པོར་གསུང་རོགས། ཁེ་ཕན་གང་ཆེ་དེ་ལ་འབད་
བཅོན་བྱེད་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་ཆོས་ཉིད་རེད།^① །

སྤྲན་པ་ཞེས་པ་ཕན་པའི་དོན།
ལྷ་རྩེ་ཞེས་པ་མི་ཡི་མཆོག།
སྤྲན་ཆོང་ཁོ་ནའི་དོན་གཉེར་བར།
སྤྲན་པའི་མིང་དོན་འདྲུག་གམ་ཅི།

ཞེས་པ་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བཅུད་ལེན་གྱི་ཐབས་སུ་འདྲི་བ་སྤྲགས་གྱི་གངས་སྤྲན་འདྲི་ནི་མི་ན་
བ་རིང་རྒྱ་གནས་པར་འདོད་པའི་གང་ཟག་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་རྒྱ་ཤར་དཔལ་སྤྲངས་པའི་སྤྲན་གྱ་
འཇིག་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྤྲན་ཆོགས་དེས། ལྷ་རྩེ་པ་མི་རིགས་སྤྲོ་བ་གྱ་ཆེན་མོའི་རང་
ཤག་ནས་སྤྲིངས།

① ཁྱོད་ལ་ཕན་པོས་ཆོ་བོ་ལ་པོད་སྤྲན་སྤྱོད་བཅུག་འདུག །དེ་ལས་གཞན་པའི་པོད་སྤྲན་པ་
གན་པ་ཆོས་རང་རྒྱུད་རྣམས་ལ་པོད་སྤྲན་བསྐྱབས་མི་འདུག །ཁོང་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུད་པ་རྣམས་
དམག་མི་དང་། སྤྱི་བདེ་ཁང་། དངུལ་ཁང་། ཁེ་ལས་སྤེར་གཉེར་པ་ལ་ཕོགས་གྱི་སྤྲ་ཕོགས་
ཆེན་པོ་ཡོད་པའི་ལས་སྤྲངས་ཁག་ལ་ལས་དོན་བཅུལ་འདུག །

རིག་གཞུང་རྟེན་པའི་རིན་ཐང་རིག་པས་རྟོགས། །
 ཚན་རིག་གསར་པའི་ཡོན་ཏན་གཙུག་ཏུ་བཀྱར། །
 གྲོ་གསལ་གཞིན་རྒྱ་རྫོངས་པའི་གཉིད་ལས་སྒྲོང་། །
 རྒྱུད་བཞིའི་རིན་ཐང་རྒྱལ་ཁམས་པ་དེས་མཐོང་། །

གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་ལྷགས་ཀྱིས་རྩ་རྒྱལ་བརྟག་ནས་ནད་རིགས་རྟོགས་
 པའི་ཐབས་དང་། དེང་རབས་གསེང་གི་ལྷགས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྱེད་
 དང་གཅིན་ལ་བརྟག་པའི་རིག་པ་འདི་དག་དོན་དུ་བསམ་སྒྲོའི་བྱང་ཁྱེད་ཀྱི་གཅིག་
 ཏུ་སྒྲུང་སྟེ། བོད་ཀྱི་གསེང་གིས་རྩ་རྒྱལ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲུང་རྒྱལ་ལ་བརྟེན་ནས་ལྷགས་
 ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྩལ་རིགས་རྣམས་སམ་ཡང་ན་རྒྱུད་མཁྱིམ་བད་ཀན་
 གསུམ་བོའི་ཁམས་འཕེལ་བྱེད་འབྲུགས་གསུམ་ཀྱི་གནས་རྒྱལ་རྩལ་དཔག་གི་སྒྲོ་
 རས་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དང་། དེང་རབས་གསེང་གིས་ལྷགས་ཆས་
 ལ་བརྟེན་ནས་ལྷགས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྩལ་རིགས་རྣམས་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་རྣམ་པ་
 ལ་མངོན་སུམ་ཀྱི་སྒྲོ་རྣམ་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། བརྟག་ཀྱི་བྱུང་
 པར་ཡོད་ཀྱང་བསམ་སྒྲོའི་མང་གཞི་གཅིག་མཐུན་ཡིན་པ་བདག་སེམས་སོ། །

གཅིག །ལྷགས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་རྩ་ལ་བརྟག་པ།

《གསེང་རིག་རྒྱུད་བཞི》ལས།

ནད་དང་ནད་མེད་འཕར་བའི་གྲངས་བསྟན་པ། །
 ནད་མེད་ཐ་མལ་རྒྱན་རྩ་སྟན་པ་ཡི། །
 ཕྱི་ནད་དབྱགས་ལ་ལན་ལྔ་འཕར་བར་འདོད། །
 དེ་ཡང་ལན་གྲངས་བརྒྱ་ཡི་བར་དག་ཏུ། །
 ཆེ་རྒྱུད་སྟོད་སྟོད་དག་དལ་བྱིང་རྒྱས་དང་། །
 སྟོད་འཐེན་ཐང་སྟོད་མེད་པར་འཕར་བར་འདོད། །
 དེ་ལས་སྟོག་པ་ནད་ཅན་རྩ་ཡིན་ཏེ། །
 མང་འཕར་ཆ་བ་ཁྱེད་འཕར་གྲང་བ་ཡིན། ཞེས་སོ། །

ནད་པ་དང་ནད་མེད་པའི་ཚུལ་ཁྱད་པར་གང་ཞིན། ནད་མེད་པའི་མིའི་དུས་
 རྒྱན་གྱི་ཚ་ནི། སྒྲན་པ་དར་མ་ཁམས་སྟོམས་པའི་དབྱགས་ཕྱི་རོལ་དུ་འབྱོན་པ་
 ལ་ལན་གཉིས་དང་། ནད་དུ་རྒྱབ་པ་ལ་གཉིས། དེ་གཉིས་ཀྱི་བར་མཆོམས་སུ་
 གཅིག་བཅས་མདོར་ན་དབྱགས་འབྱོན་རྒྱབ་གཅིག་གི་ཡུན་ལ་ཚ་ལན་ལྟ་འཕར་
 བ་ནི་ནད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཚ་ཡིན། དེ་ཡང་ཕྱི་ནད་དབྱགས་ལ་ལན་ལྟ་འཕར་བ་
 དེ་རོལ་སྒྱུར་ཅམ་འོང་སྲིད་པས། ལན་གངས་བརྒྱ་ཡི་བར་དུ་རེས་ཆེ་རེས་རྒྱང་
 དང་། ཚ་སྟོད་སྒྲད་མི་མཆོངས་པ་དང་། རེས་དྲག་རེས་དལ་བ་དང་། རེས་
 ཕྱིང་རེས་རྒྱས་པ་དང་། སྟོད་པ་སྟེ་འཕར་མཆོམས་སྟོད་པ་དང་། འཐེན་པ་སྟེ་
 ཚ་གཞན་མཉམ་དུ་འཕར་ནས་གཅིག་རྗེས་སུ་འཕར་བ་དང་། ཐང་པ་སྟེ་གྲིམས་
 པ་དང་། སྟོད་པ་བཅས་ཀྱི་སྒྲོན་མེད་པ་འཕར་ཚུལ་གཅིག་དུ་འཕར་ན་ནད་
 མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཚ་ཡིན། རྒྱུ་ཚོད་འཁོར་ལོ་དང་སྒྱུར་ན། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་
 དབྱགས་ཉི་ཤི་ཆིག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་རྒྱ་བ་དེ་རྒྱུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་ལ་བཤོས་ན། སྐར་
 ཆ་བཞི་ལ་དབྱགས་གཅིག་སྐར་མ་གཅིག་ལ་དབྱགས་བཅོ་ལྷ། རྒྱུ་ཚོད་གཅིག་ལ་
 དབྱགས་དགུ་བརྒྱ། ཉིན་ཞག་གཅིག་སྟེ་རྒྱུ་ཚོད་ཉེར་བཞི་ལ་དབྱགས་ཉིས་ཤི་
 ཆིག་སྟོང་དྲུག་བརྒྱ་ཐོབ། དེས་ན་དབྱགས་རེ་ལ་ཚ་ཐེངས་ལྟ་རེ་འཕར་བ་དང་།
 སྐར་མ་གཅིག་ལ་དབྱགས་ཐེངས་བཅོ་ལྷ་རྒྱ་ཞིང་ཚ་ཐེངས་དོན་ལྟ་རེ་འཕར་བ་ནི་
 ནད་མེད་ཐ་མལ་གྱི་ཚ་ཡིན་པ་འདིའང་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་དེང་
 རབས་གསོ་རིག་གཉིས་གཅིག་མཐུན་བྱུང་བ་དོ་མཆོར་བའི་གནས་སོ། །

ནད་ཅན་གྱི་ཚ་ནི། དེ་ལས་སྟོག་པ་ནད་ཅན་གྱི་ཚ་སྟེ་སྟེ་ནད་དབྱགས་ལ་ལན་
 ལྟ་ལས་མང་དུ་འཕར་ན་ཆོ་བ་དང་། ཉུང་དུ་འཕར་ན་གང་བ་ཡིན་པར་འདོད་
 གོ། དེ་ཡང་བཀྲ་འབྱུང་དཀའ་འགྲེལ་ལས། མང་འཕར་ཆོ་བ་ཉུང་འཕར་གང་
 བ་ཡིན། ཞེས་དྲག་འཕར་ན་ཆོ་བ། བདུན་འཕར་ན་རབ་དུ་ཆོ་བ། བརྒྱད་
 འཕར་ན་ཆོ་བ་མཆོག་དགུ་འཕར་ན་ཆོ་བ་ལ་ལས་འདས་པས་བཅོས་སུ་མེད། །

དབྱགས་གཅིག་ལ་ལན་ལྟ་འཕར་བ་ལས་ཉུང་ནས་བཞི་འཕར་ན་གང་བ།
 གསུམ་འཕར་ན་གང་བ་འབྲིང་། གཉིས་འཕར་ན་མཆོག་དུ་གང་བ། གཅིག་
 འཕར་ན་གང་བ་གཏིང་འཁར་བས་བཅོས་སུ་མེད་ཅེས་གསུངས།

《གསེང་རིག་རྒྱུད་བཞི》ལས།

ནད་ངོས་བཟུང་བ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས། །

སྦྱི་ཙ་རྩལ་གིས་ཆ་གང་ལ་ཤན་དབྱེ། །

དྲག་རྒྱས་འདྲིལ་མགྲོགས་གིས་མཁུང་ཆ་བའི་ཙ། །

གང་ཙ་ཞན་བྱིང་གུད་བྱལ་སྟོང་སྟོང་རྩལ།

སྦྱི་ཙ་རྩལ་གིས་ཆ་གང་ལ་ཤན་དབྱེ། །

ཞེས་པར། དྲག་རྒྱས་འདྲིལ་མགྲོགས་གིས་མཁུང་རྩལ་

པོ་ཆ་བའི་ཙ་དང་། ཞན་བྱིང་གུད་བྱལ་སྟོང་སྟོང་རྩལ་པོ་གང་བའི་ཙ་རྩ་སྦྱིར་

ངོས་འཛིན་དགོས། དེ་ལའང་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱི་ཙ་ལ་ཡང་ཚའི་རང་བཞིན་ངོ་

བོད་གནས་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་དང་། འཕར་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གསུམ་རེ་ཡོད་

པར་ཤེས་དགོས།

གཉིས། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་རྒྱ་ལ་བརྟག་ཐབས།

གོང་དུ་བཤད་པ་ལྟར་བོད་ཀྱི་གསེང་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་བསྟན་པའི་རིག་པ་

ཙ་ལ་བརྟག་པ་དང་། མཐོང་བ་རྒྱ་ལ་བརྟག་པ་གཉིས་ཀྱི་ཙ་བའི་གཞུང་ལུགས་

ནི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བཞིའི་རྣམ་རིགས་ཀྱི་ཁམས་ཆ་སྟོམས་མིན་བརྟག་པའི་

ཐབས་ཞིག་རེད། དེའང་ཚུའི་ཁ་དོག་དང་། རྒྱངས་པ། དྲི་མ། ལྷ་བ་སོགས་

ལ་བརྟག་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་བཞིའི་རྣམ་རིགས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་རྒྱན་ལྟན་

ཡིན་མིན་བརྟག་ཐུབ། རྒྱ་བརྟག་པ་ལའང་ཐོག་མར་ནད་ཡོད་མེད་ཀྱི་རྒྱ་རིགས་

གཉིས་ངོས་འཛིན་དགོས་ཏེ་《གསེང་རིག་རྒྱུད་བཞི》ལས།

ཐ་མལ་ནད་མེད་གནས་པའི་རྒྱ་བསྟན་པ། །

ཁ་དོག་འབྱི་མར་བཞུས་འདྲ་སྦྱི་དྲི་མན་མ། །

རྒྱངས་པ་ཆེ་རྒྱང་ཡུན་རན་མེ་དོག་སྟོམས། །

ཀྱ་ལ་སྟོམས་བྱབ་སྦྱིས་མ་གོ་རྒྱ་ཙ་མ། །

རྒྱངས་ཡལ་དུས་ན་མཐའ་ནས་སྟོར་མོར་ལྷོག།

ལོག་རྗེས་དཀར་སེར་དྲངས་པ་ནད་མེད་ཡིན། །

ཞེས་ནད་པའི་ལྷས་ཁམས་ལ་འབྱུང་བ་བཞིའི་རྣམ་རིགས་རྣམས་ཆ་སྟོམས་སུ་
གནས་པའི་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་ཚུ་ལ་ཁ་དོག་དང་། རྒྱངས་པ་སོགས་རི་ལྟར་ཡོད་
པ་རྟོགས་པར་བྱ་དགོས། །ཕྱི་བྲག་རྩ་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བཞིའི་རྣམ་ཆ་མ་
སྟོམས་པའི་དབང་གིས་ལྷས་ལ་ནད་ཡོད་པའི་ཚུ་ནི་ «གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི» ལས།

དེ་བསྐྱོག་ནད་ཚུ་སྤྱི་དང་ཕྱི་བྲག་གཉིས། །

སྤྱི་ལ་བརྟག་པའི་རུས་གསུམ་བརྟག་ཚུ་ལ་དགུ། །

རུས་གསུམ་ཆོན་དེ་དང་ཡལ་གང་བ་གསུམ། །

ཆོན་དེའི་རུས་སུ་མདོག་རྒྱངས་བྱི་མེ་རྟོག།

དང་ཡལ་རུས་སུ་ཀྱ་ཡ་སྤྱིས་མ་བརྟག།

གང་ནས་ལྷོག་རུས་ལྷོག་ཚུ་ལ་ལྷག་རྩེས་བརྟག།

སྤྱི་ལ་བརྟག་པའི་རུས་གསུམ་དང་། བརྟག་པའི་ཚུ་ལ་དགུ་ཡོད་ཅིང་། དང་
པོ། ཚུ་བརྟང་མ་ཐག་པ་ཚུ་ཆོན་མོའི་རུས་སུ་མདོག་དང་། རྒྱངས་པ་དང་།
བྱི་མ་དང་། མེ་རྟོག་སྟེ་རྣམ་པ་བཞི་ལ་བརྟག་དགོས། །གཉིས་པ། དང་ཡལ་
བའི་རུས་སུ་ཀྱ་ཡ་དང་། སྤྱིས་མར་བརྟག་དགོས། །གསུམ་པ། གང་ལ་ཁད་
པའི་རུས་སུ་ཚུ་ལྷོག་པའི་རུས་དང་། ལྷོག་ཚུ་ལ། ལྷག་རྩེས་གྱི་ཁ་དོག་རྣམས་ལ་
བརྟག་དགོས།

གསུམ། དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་མིའི་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་རྣམ་བརྟག་གཞི།

དེང་རབས་གསོ་རིག་གིས་ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས་ནི་ཆོན་རིག་འབྲུལ་འཁོར་སྒྲ་
ཚོགས་པ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་མདོན་སུམ་མིག་གིས་བལྟ་བུབ་པ་སྟེ། དཔེར་ན། འོད་
དང་། པར་དང་། སྤྱིང་ཁམས་སྟོག་དབྱུད་སོགས་གཙོ་བོར་དང་། ད་རུང་ཆབ་
ཆེ་རྒྱུད་དང་། བྲག་ལ་བརྟག་ཞིབ་བྱེད་ནས་ལྷས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྣམ་རིགས་
རྣམས་མང་ཁུང་གང་ཡོད་སོགས་རྒྱན་ལྷན་གནས་མིན་བརྟག་ཅིང་ཡོད་རེད།

རྒྱལ་ལུགས་ལུས་ཀྱི་ཐུངས་ཁྲག་ནང་གི་འབྲུང་ཇུས་དབྱེ་ཚུལ་རེུ་མིག

དབྱེ་བུའི་མིང་།	ཚད་གཞི།	དབྱེ་གཞི།
白细胞 (WBC) བྲ་ཐུང་དཀར་པོ།	10 ⁹ /L	4-10
红细胞 (RBC) བྲ་ཐུང་དམར་པོ།	10 ⁹ /L	3.5-5.5
血红蛋白 (HGB) ཁྲག་སྒོང་སྒྱི་དམར།	g/L	110-160
血小板 PLT ཁྲག་ལེབ།	10 ⁹ /L	100-300
淋巴细胞 (%LYM) ཆེན་བུའི་བྲ་ཐུང་།	%	17-48
单核细胞(%MON) བེར་རྒྱལ་བྲ་ཐུང་།	%	3-10
中性细胞 (%GRA) མ་ནིང་བྲ་ཐུང་།	%	43-76
总胆红素(TBIL) མཁྱིས་ཇུས་དམར་པོ།	Uoml/Lm	3.4-20.5
空腹血糖(GLUoh) ཁྲག་གི་ཀ་ར།	Mmol/L	3.9-6.10
白蛋白 (ALB) སྒོང་སྒྱི་དཀར་པོ།	g/L	60.00-85.00
转氨酶 (ALT) ཞིན་མེ་འགྱུར་ཇུས།	U/L	30-40

གཅིན་གྱི་ནང་དུ་བརྟག་བུའི་ཇུས་རིགས་རེུ་མིག

དབྱེ་བུའི་མིང་།	ཚད་གཞི།	དབྱེ་གཞི།
总胆固醇(CHOL) ཙོང་ཏོན་གུ་ཞོ།	Mmol/L	0-6.19
甘油三酯 (TG) ཀོན་ཡུལ་སན་ཇི།	Mmol/L	0.4-1.86
肌酐 (CREA) ཅིའི་ཀོན།	Umpl/L	40-130
尿素 (UREA) གཅིན་རྒྱལ།	Mmol/L	2.86-8.20
尿酸 (UA) གཅིན་སྦྱར།	Umpl/L	142-339

བཞི། བོད་རྒྱལ་ཁྲུག་པ་གཉིས་ཀྱི་ནད་གཞི་བརྟག་ཚུལ་གྱི་བསམ་རྒྱུ་འདྲ་མཚུངས་སྟེ།

ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་འཕོ་འབྱུང་ཞིབ་འཇུག་སྟེར་ལ། བོད་ཀྱི་ཙ་ཁུ་
བརྟག་ཐབས་ནི། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་ཁམས་ཆ་སྟོམས་མིན་བརྟག་པ་ཞིག་སྟེ། དྲག་
རྒྱས། གྲིམས་མགྲོགས། ཞན་བྱིང་། ལུང་བུལ་སོགས་ཀྱི་ཙ་བྱུང་ན་ནད་ཡོད་
པའི་ཙ་དང་། ཚུ་ལ་ཁ་དོག་དང་། གྲི་རོ། ཀྲུ་ཡ་སོགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་
གཞི་བརྟག་རྟགས་ཐུབ། དེ་ནི་ནད་གི་དོན་སྟོང་གྱི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པ་འཕེལ་
འགྲིབ་གང་ཡོད་དང་། ལུས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་རྒྱན་ལྡན་ཡིན་མིན་གྱི་
གནས་ཚུལ། ལོ་ངོ་བརྒྱ་སྟོང་མང་པོར་བརྒྱད་ནས་བསགས་པའི་ཉམས་ཚུངས་ཙ་
ཚུ་ལ་བརྟག་པའི་རིག་གནས་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་ས་
རྒྱུ་ཁམས་འཕེལ་མེ་རྒྱུང་གི་ཁམས་འགྲིབ་ན་བད་ཀན་གང་བའི་ནད་རྟགས་ཏེ།
ཙ་འཕར་ཚུལ་ཞན་བྱིང་ལུང་བུལ་སོགས་ཡོད་པ་དང་། མེ་རྒྱུང་གི་ཁམས་འཕེལ་
ཞིང་ས་རྒྱུ་ཁམས་འགྲིབ་ན་ཁྲག་མཁྲིས་ཆ་བའི་ནད་རྟགས་འབྲུང་བ་སྟེ། ཙ་
འཕར་ཚུལ་དྲག་རྒྱས་འདྲིལ་མགྲོགས་སོགས་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། ཚུ་བརྟག་ཚུལ་
ལའང་སྒྱིར་བརྟག་པའི་རྒྱས་གསུམ་དང་བརྟག་ཚུལ་དབྱ་ཞིས་པར། རྒྱས་གསུམ་
ལས་ཆ་བའི་རྒྱས་སྟ། ཚུ་མདོག་དང་། རྒྱངས་པ། གྲི་མ། ལྷ་བ་བཅས་བརྟག་
དགོས། །ངད་ཡལ་བའི་རྒྱས་སྟ། ཀྲུ་ཡ་དང་། རྒྱིས་མ་བརྟག་དགོས། གང་
བའི་རྒྱས་སྟ། ཚུ་སྟོག་པའི་རྒྱས་དང་། སྟོག་པའི་ཚུལ། ལོག་རྩིས་ཀྱི་རྩམ་པ་
བཅས་ལ་བརྟག་དགོས། དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་རྒྱན་ལྡན་གྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་
ཐང་བརྟག་དབྱུང་སྐབས། རྒྱིར་བཏང་ཁྲག་དང་གྲི་ཚུ་བརྟགས་ནས་ཁྲག་གི་
མངར་ཆ་དང་། ཁྲག་གི་ཞག་རྩི་སོགས་བརྒྱད་དེ་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་དང་།
མཁལ་མའི་བྱེད་ལས་སོགས་བརྟག་དབྱུང་སྐབས་སྟ། གཙོ་བོར་བརྟག་བྱ་ཁྲག་
གི་ནད་རྒྱ་རྩ་རིགས་བཙོ་བརྒྱད་ཡོད་པ་དཔེར་ན། ལྷགས་དང་། ཟངས། ཉི་
ཆོ། ཁོ་ལྷགས། མན་ལྷགས་ལ་སོགས་ཉ་བྱ་རྩམས་སོ། །དེ་ལས་མིག་ལྷགས་
དང་། ཉི་ཆོ་ལ་དཔེར་མཆོན་ན།

རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་	ན་ཚད་དང་ཕོ་མོ།	ཕོ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ ཚད་གཞི།	ཕོ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཚད་གཞི།
མིག་ལྗང་གསལ།	① མི་ཚེན་ཕོ་མོ་ཚད་གཞི།	ཕོ: 75.3(μg/g)	ཕོ: 73.6(μg/g)
	② བྱིས་པའི་ཚད་གཞི།	བྱ: 64.0(μg/g)	བྱ: 65.7(μg/g)
ཏི་མ།	① མི་ཚེན་ཕོ་མོ་ཚད་གཞི།	ཕོ: 124.3(μg/g)	ཕོ: 131.2(μg/g)
	② བྱིས་པའི་ཚད་གཞི།	བྱ: 110.0(μg/g)	བྱ: 112.3(μg/g)

རྒྱུ་རྒྱུ་གཞན་གྱི་དཔེ་བཞུགས།

肌酐 (CREA) ཅིའི་ཤོན།	Umpl/L	40-130
尿素 (UREA) གཅིན་རྒྱལ།	Mmol/L	2.86-8.20
尿酸 (UA) གཅིན་སྒྱུར།	Umpl/L	142-339

དེང་རབས་གསེང་གི་ནད་གཞི་བརྟག་དཔྱད་ནི་འཕུལ་ཆས་བརྟུན་ནས་ལྷན་ལ་ནད་གང་ཡོད་མཛོན་སུམ་མིག་གིས་མཐོང་བ་དང་། བོད་ཀྱི་གསེང་གི་མི་རབས་མང་པོའི་ཉམས་སྤྲོད་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་དཔག་པའི་སྒྲིག་གུར་གྱི་དཔྱད་འབྲས་གཞིས་ལག་ལེན་དང་། བརྟག་ཐབས་མི་འདྲ་ཡང་། རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིག་བྱུང་བྱུངས་ལ་ཆ་འདྲ་བ་སྤང་ངོ་། །

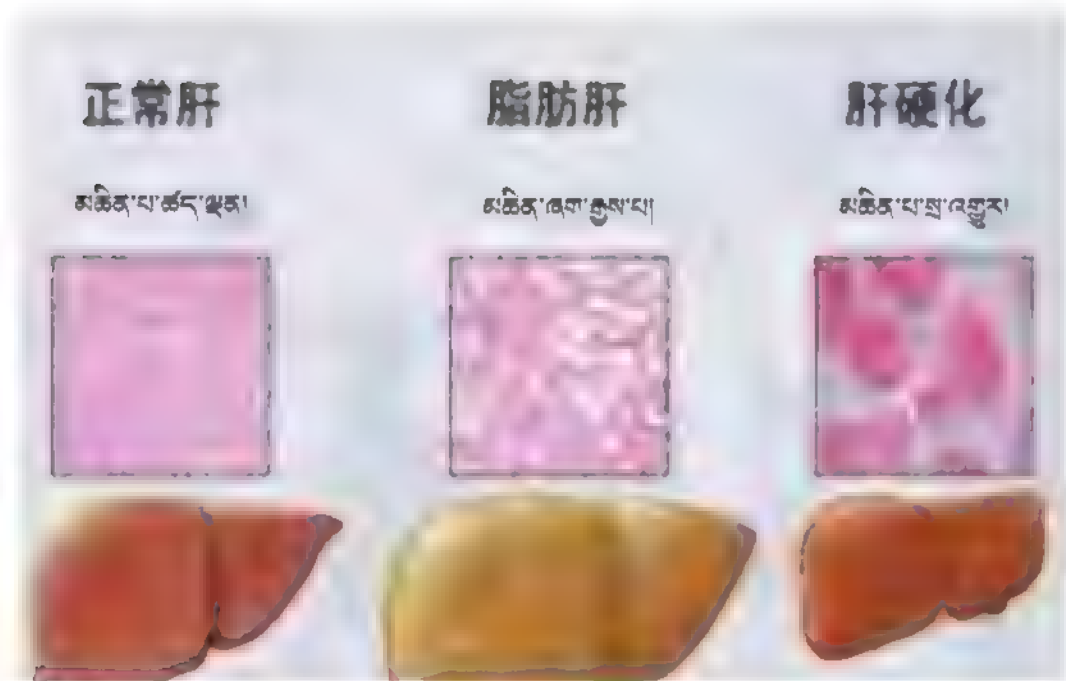
ཞེས་པ་རང་གི་སྒྲིག་བྱུ་ནམས་ལ་གསལ་འདེབས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྒྲན་གྱ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་དེས་རྒྱ་ནག་ཁྲིན་ཏུའི་གྲོང་ནས་སྤྲོད་པ། 2015.12.25

2016ལོའི་ཟླ་9 པའི་ཆེས་ 10 ཉིན།

ང་ཚོ་པོད་སྐྱེན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེང་རུས་སྤྱགས་བསམ་བཞིན་དགོས་པ་
 ཞིག་ལ། གོང་གསལ་མཆིན་ནད་བཙོ་བརླད་ལས་འགོས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཡོད་
 མ་གསུངས་སོ། །དེང་རུས་མཆིན་པའི་ནད་ལ་མང་ཤོས་དེ་མཆིན་ནད་
 A,B,གཉིས་དང་། ཉེ་རུས་ཡང་མཆིན་ནད་ C བཅས་འདི་ཚང་མ་འགོས་ནད་
 རེད། ད་རུང་མཆིན་པར་ཞག་ཅི་རྒྱས་པ་དང་། མཆིན་པ་སྤྱུང་། མཆིན་
 པའི་ཀན་སེའམ་ངན་སྐྱོན་ཏེ་མཆིན་པའི་ངན་སྐྱོན་རྒྱ་འབྲས་དང་བཅས་པའི་
 རྣམས་འདི་དག་གོང་གསལ་མཆིན་ནད་བཙོ་བརླད་ཀྱི་ནད་རུ་འདུས་
 ཡོད་དམ་མེད། ཡོད་ན་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་དང་། བཙོས་ཐབས་ཀྱི་ལག་
 ལེན་གང་འདུ་བྱེད་ལོས་ཁ་གསལ་སོ་ཞིག་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སློ་ནས་
 གསུངས་རོགས། གལ་སྲིད་མེད་ན་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གིས་དེང་རུས་ཀྱི་མཆིན་
 རྣམས་བཙོས་མི་སྤྱབ་པའང་མིན་ཏེ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་རུ་བསྐྱོན་པའི་
 མཆིན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། དབྱེ་བ། བཙོས་ཐབས་སོགས་ཀྱི་རིག་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
 དེང་རབས་དང་མཐུན་པའི་བཙོས་ཐབས་གསར་པ་དང་། སྐྱོན་སྦྱོར་གསར་པ་
 བཙོ་དགོས་པ་མ་ཟད། ད་ཡོད་ཀྱི་མཆིན་མཁྱེས་སྐྱོན་དག་ལས་སྐྱོན་གང་ཞིག་

གིས་མཆིན་ནད་གང་ལ་ཕན་པ་ཞིབ་འཇུག་དང་ཚོད་ལྟ་བྱས་ན། བོད་སྐད་གྱིས་
མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་བཅོས་བྱུང།

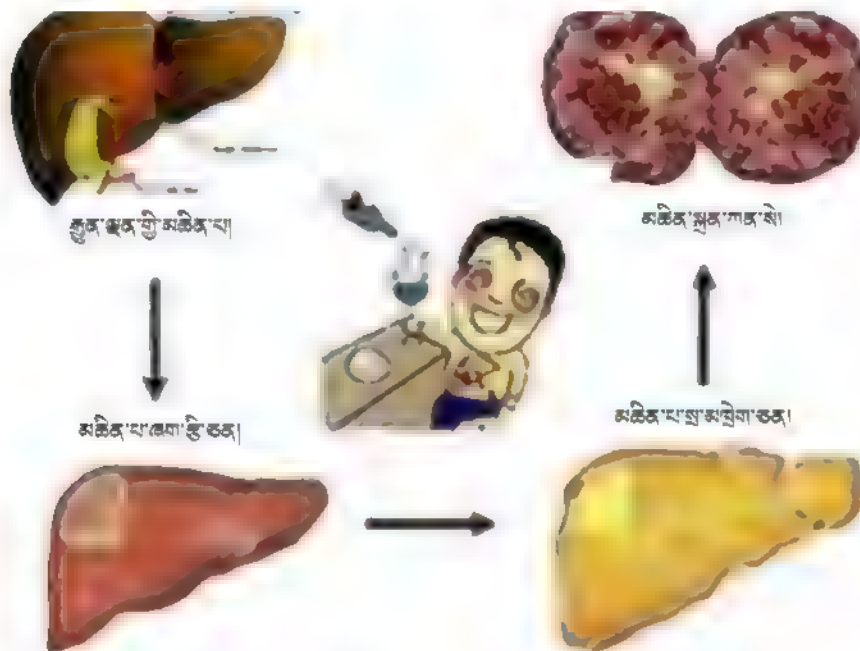
མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད། 脂肪肝



དེར་རྒྱས་བོད་གྱི་ས་ཁུལ་རྒྱ་འཕྲོད་བརྟན་གྱི་ཤེས་བྱ་ཡག་པོ་མེད་པའི་རྒྱུ་གྱིས་
མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་ནད་རིགས་སྡེ་ཚོགས་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་གཙོ་བོ་ཞིག་བྱེད་ཅིང་
འདུག མིའི་ཚོ་སློག་རྒྱུར་རྒྱ་འཕྲོད་པའི་ནད་རིགས་འགའ་ཞིག་ནི་ཟས་སྦྱོད་ཡག་
པོ་མ་ཤེས་པའི་རྒྱུ་གྱིས་ནད་གཏུག་པ་ཅན་མང་པོ་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དེ་དག་
ལས་གཅིག་ནི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་འདི་རེད། ནད་འདི་ནི་ཉ་ཅང་གི་གཟབ་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཐོག་མར་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ་བྱུང་ན་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་
གཟབ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བཅོས་བྱུང་པ་དང་། དེས་མ་བྱུང་ན་རྒྱས་ཐོག་རྒྱུ་སྐྱོན་
བཅོས་བྱས་ན་བཅོས་བྱུང། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་དེ་ཡུན་རིང་ན་མཆིན་པ་སྐྱོ་
འགྱུར་གྱི་ནད་ལ་འགྱུར་རྒྱུ་རེད། སྐབས་དེར་མཆིན་པའི་རྒྱས་པ་ཕལ་ཆེར་ཉམས་
ཟིན་སྟབས། དེ་ལས་རྒྱག་རྒྱ་མི་འགྱུར་པའི་ཐབས་ཤེས་བཅོལ་བ་ལས་མཆིན་པའི་

རྒྱས་པ་སྤར་བཞིན་བསྐྱར་གསོ་འབྱུང་དགའ། ཡང་ན་མཆིན་པ་བརྗེ་བའི་ཐབས་
ཤེས་བྱ་དགོས། མཆིན་པ་སྤར་འགྱུར་གྱི་ནད་ལྟར་འགོར་ན་མཆིན་པའི་ཀན་སེ་ (肝
癌) ཞེས་པ་མཆིན་སྨན་གྱི་ནད་ལ་འགྱུར་གྱི་ཡོད་པ་རེད། མཆིན་པའི་ཀན་སེའི་
ནད་བྱུང་ན་མིག་སྤར་གྱི་གསོ་རིག་གི་ལག་རྩལ་གྱིས་བཅོས་ཐབས་མེད་པས་ཕལ་
ཆེར་འཆི་རྒྱུ་ལས་ཐབས་མེད་པར་ཆགས་ཆར་པ་རེད། དེས་ན་མཆིན་ཞག་རྒྱས་
པའི་ནད་གྱིས་ཟིན་ཆོ་གཤམ་གསལ་གྱི་བས་སྤྱོད་སྨན་གསུམ་ལ་བརྟེན་ནས་སྤར་
དུ་ནད་དེ་བཅོས་ཐབས་པར་བྱ་རྒྱུར་འབད་བཅོམ་བྱ་དགོས། །

མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་རྟེན་གྱིས་རྒྱ་འབྲས་འབྲེལ་བའི་མཆིན་ནད་དཔེ་རིས།



༡ ཤ་རྒྱགས་པའི་རྟེན་གྱིས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
མཆིན་པའི་ནད་སྤར་ཆུམ་ཅི་གསོག་ཆད་དང་ལུས་ཀྱི་མྱིང་ཆད་གོ་བསྐྱར་ན། ཤ་རྒྱགས་
པ་ཅན་བརྒྱ་ཆ་30% ~ 50% བར་ལ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་ཡོད་རེད། ཤ་
རྒྱགས་དྲགས་པའི་མི་ལ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་གཞི་དེ་བརྒྱ་ཆ་61% ~ 94%

ཡོད་ངེས། ཤ་རྒྱགས་པའི་ལུས་ཀྱི་ལྗོངས་ཆད་ལ་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་ན། སྤྱི་ཚེ་ནམས་
རིམ་བཞིན་མེད་པར་འགྱུར་ཐུབ།



༢ ཨ་རག་གིས་རྒྱན་པའི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།

དུས་རྒྱུན་ཨ་རག་འབྱུང་མཁན་ལ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་བརྒྱ་ཆ། 75%~95%
བར་ཡོད་སྟིད། ཉིན་རེ་ཨ་རག་སྤང་དོ་ནས་གསུམ་བར་བརྒྱལ་བ་འབྱུང་མཁན་ལ་
ཨ་རག་གིས་རྒྱན་པའི་མཆིན་ཞག་ནད་འབྱུང་ངེས་ཡིན།



༥ སྤྱང་བའི་ཐབས་མགྲོགས་དྲགས་པའི་སྦྱོན་ཅན་གྱི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
 ཟས་གཅད་དང་། བཟའ་བཏུང་ཆོད་འཛིན་ཐལ་དྲགས་པ་སོགས་ལུས་ཀྱི་མྱིད་
 ཆོད་ཆོད་འགྲིབ་བྱས་པའི་སྦྱོན་གྱིས། མཆིན་པའི་ནང་གི་འབྲུང་བའི་རྩིས་རིགས་
 འགའ་ཞིག་རྒྱན་སྒྲན་མ་ཡིན་པའི་འཕེལ་འགྲིབ་ཀྱིས་དབང་གིས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་
 པའི་ནད་གཞིའི་སྦྱོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད།།



༦ ལུས་བཅུད་མི་འདར་པའི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།

ལུས་ཀྱི་བྱུངས་བཅུད་ཞན་པའི་སྦྱོན་གྱིས་སྒོང་སྤྱི་དཀར་པོས (蛋白质) མི་
 འདར་བ་ནི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་གཞི་འབྲུང་བའི་རྒྱ་སྦྱོན་གཙོ་བོར་ཞིག་
 ཡིན། བཟའ་བཏུང་གིས་མི་འདར་བ་དང་། ཕོ་བས་མི་ཁྱ་བའི་སྦྱོན་གྱིས་རྩུམ་
 ཕྱིའི་སྒོང་སྤྱི་ཆད། དེའི་སྦྱོན་གྱིས་【Triglycerides】 གླེ་རྒྱུ་ལེ་སྤེ་རའེ་ཏི་ཞེས་པའི་
 འབྲུང་བའི་རྩིས་དེ་མཆིན་པའི་ནད་བསགས་པས། མཆིན་པ་ཆོལ་རྒྱས་ཀྱི་ནད་
 ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།།



༥ གཅིན་མངར་སྒྲོན་གྱིས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
 གཅིན་མངར་གྱི་ནད་པའི་ནང་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བརྒྱ་ལ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་ཡོད་
 འདུག་དེའི་ནང་མང་ཆེ་བ་ན་ཆོད་སྒྲིན་པའི་ནད་པ་ཡིན། ལོ་ན་སྒྲིན་པའི་གཅིན་
 མངར་མོའི་ནད་པ་ 50%~80% ཤ་རྒྱགས་པ་ཅན་ཡིན། དེ་ནི་ཟས་ཀྱི་སྤྱུམ་ཅི་
 དང་། མངར་རིགས་གཉིས་ཀ་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

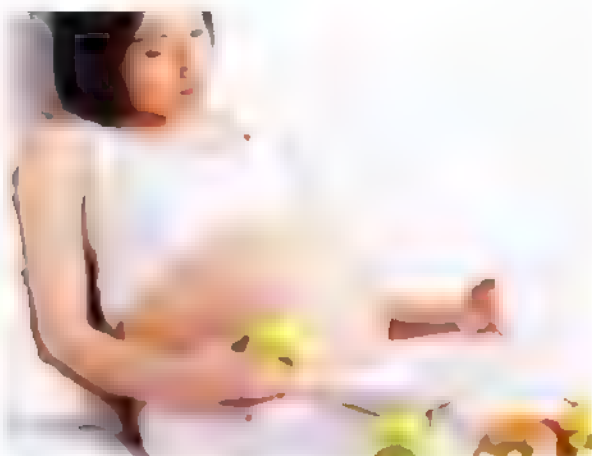


༦ སྒྲན་རྩས་གྱིས་རྒྱན་པའི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
 སྒྲན་རྩས་འགའ་ཞིག་དང་། རྩས་འགྱུར་གྱི་དུག་རིགས་འགའ་ཞིག་གི་རྒྱན་གྱིས་
 ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྩས་རིགས་འབྲུགས་རྒྱན་བྱས་ཏེ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་
 ནད་གཞི་བསྐྱེད་པར་བྱེད་སྤྱོད། དཔེར་ན། ཞ་ཉེ་དང་། དུལ་། དུལ་ཁུ་སོགས་ཀྱི་

རྩ་ས་རིགས་འགའ་ཞིག་གིས་ཀྱུར་དུག་ཅན་གྱི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་གྱི་རྒྱ་
རྒྱུ་བྱེད་ཅིང་ཡོད།



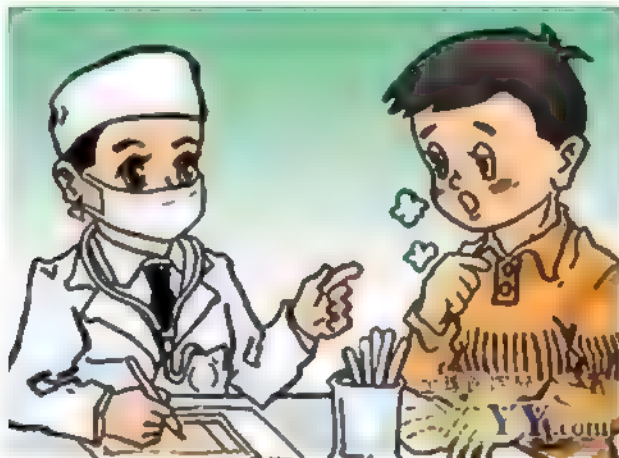
༡) རྩ་ས་མའི་རྒྱུ་གྱིས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
མངལ་རྩ་ས་ཐོག་མའི་སྐབས་སུ་ཟླ་བ་བརྒྱད་ཙམ་ཟིན་པ་དང་མཆིན་ཞག་རྒྱས་ན།
ནད་གཞི་ཆོབས་ཆེན་འབྱུང་བ་དང་། མ་བུ་གཉིས་ཀའི་ལུས་ཀྱི་གཟི་མདངས་ཡལ་
བས། ཤི་བའི་ཉེན་ཁ་བརྒྱ་ཆ་70%~80% བར་ཡོད་པ་རེད།



༤ རྒྱ་རྒྱུན་གཞན་གྱིས་རྒྱུན་པའི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ།
གཙོང་ནད་ (结核病) དང་། སྲིན་འབྲུ་ཅན་གྱི་སྒོ་ཚད། ལྷག་ངན་གྱུར་པའི་ནད་
སོགས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་སྐབས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་འབྱུང་སྲིད། དུག་སྲིན་
ཅན་གྱི་མཆིན་ཚད་ན་བའི་ནད་པ་རྣམས་འགྲལ་བསྐྱོད་ཚེད་འཛིན་བྱེད་དུགས་
པ་དང་། ཀ་རའི་རིགས་དང་། རུས་པ་ཚ་བའི་རིགས་སྟེ་དཔེར་ན་ཤ་དང་། ལྷུ་ལྷ་
བྱ་བ་མང་ན་མཆིན་པའི་སྤ་ཕུང་གསོག་སྤ་བས། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་དེ་
ལས་འབྱུང་སྲ།

གོང་གསལ་གྱི་རྒྱུན་རྣམས་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་མཆིན་པ་ལ་ཞག་རྒྱས་ན་ནད་དེ་
དག་གི་གཉན་ཁ་ཆག་པ་དང་། བད་གཞི་དེ་དག་དུག་སྐྱེད་བྱུང་ཚེ་མཆིན་ཞག་
རྒྱས་པའི་ནད་དེ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་འགྱུར་སྲིད།

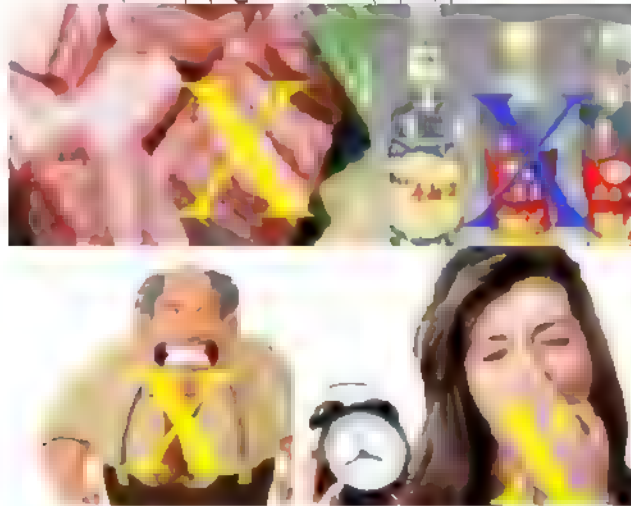
ད་དུང་ཕོ་བ་དང་རྒྱུ་ལྷུངས་བརྒྱད་མཐོ་བའི་ནད་དང་། གྱུར་དུག་ཅན་གྱི་
མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ། རིགས་བརྒྱད་གྱི་ (遗传) མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ་བཅས་ཡིད།



ཟས་སྒྲོད་ལྔ་བུང་སྐྱོད།

སྤང་བྱའི་ཟས་སྒྲོད། ཟོག་ཤ་དང་ལྷག་ཤ་ཚོན་པོ། ཕག་ཚིལ། ཟོག་ཚིལ་སོགས་
ཚིལ་གྱི་རིགས། ཆང་དང་ཨ་རག་གི་རིགས་རྣམས་གཉན་ནས་སྤང་དགོས། མངར་
ཆའི་རིགས་ཀྱི་བཟའ་ཆས། སྒོམ་རྩི་སོགས་སྤང་དགོས། དུས་རྒྱུན་ཟས་སྒོམ་རིགས་
ཁ་བ་སྒྲ་བ་ (零碎小吃) བྱ་མི་རུང་། ལྷག་པར་དགོང་མོ་ཉལ་བའི་སྟོན་དུ་ཟས་

རིགས་བཟའ་རྒྱུ་འདྲིམ་དགོས། །གཞན་ཡང་མཚན་གཉིད་ཆག་པ། སེམས་ལས་
ཆེ་བ། ཁོང་ཁྱོད་མང་བ་སོགས་ཤིན་ཏུ་འདྲིམ་དགོས། །



ཁྱེད་ཀྱི་ཟས་སྦྱོང་།

རྒྱུ་ཟས་སྦྱོང་ཆལ་དང་། ཤིང་ཐོག་རིགས་། ཤ་དཀར་པོའི་རིགས་ཏི་ཉ་ཤ་དང་།
བྱ་ཤ་ཆོལ་མེད་ལྟ་བུ་བྱ་པོ་དང་། སྐྱ་ཅམ་སོགས་བཟའ་དགོས། ལུས་ཀྱི་བྱངས་
བཅུད་མ་འདང་པའི་རྒྱུ་ལས་བྱང་བའི་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་བྱུང་བ་ཡིན་
ན། བྱངས་བཅུད་གང་འཆོམས་རེ་ཁ་སྦྱོན་བྱ་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྦྱོང་སྤྱོད་དཀར་
པོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་དང་། འཆོ་བཅུད་སྐྱ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་བསྐྱེན་
དགོས། ནད་པ་ཉ་ཅང་ཤ་རྒྱག་པ་ཡིན་ན་རྒྱུ་ལྡན་གྱི་བཟའ་བུར་ཡང་ཁྱེད་དུ་
གཏང་ནས། ལུས་ཀྱི་ལྗིད་ཆད་ཆད་ལྡན་དུ་འགྱུར་རྒྱུ་འབད་དགོས། གཅིན་
མངར་མོའི་ནད་གཞི་ཡོད་ན་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་ཆོད་འདྲིན་བྱ་དགོས། མེ་མཉམ་
རྒྱུ་གི་བྱེད་ལས་ཆད་ལྡན་དུ་འགྱུར་བའི་ཆེད་དུ། ཉིན་ལྷན་རྒྱུ་ལྡན་དུ་བོད་
ལྷགས་གྱི་ལུས་ཅལ་སྦྱོང་བཅར་རྟེན་ལ་སྤྱག་བསྐྱོར་དང་། ཡང་ན་དེར་དུས་ལུས་
ཅལ་རིགས་གང་འཆོམས་འབད་དགོས།



སྤྱན་འགོག་གི་སྒྲན་དཔྱད།

སྤྱན་རྩལ་རིགས་ལ། མཆིན་པའི་རུས་པ་བསྐྱེད་བྱེད་དང་། མཆིན་ནད་འགོག་བྱེད་གི་ཟས་སྤྱན་རིགས་བརྟེན་དགོས། དཔེར་ན། བྲ་བོ་དང་། འབྲས། ཟུང་པ། ཉ་ཤ་ཚོག་ཤ་ཆོལ་མེད་སོགས་དང་། བརྟེན་རྩལ་ B、C、E, སོགས་བརྟེན་ནས་མཆིན་པའི་རུས་པ་སྐྱེད་དགོས།

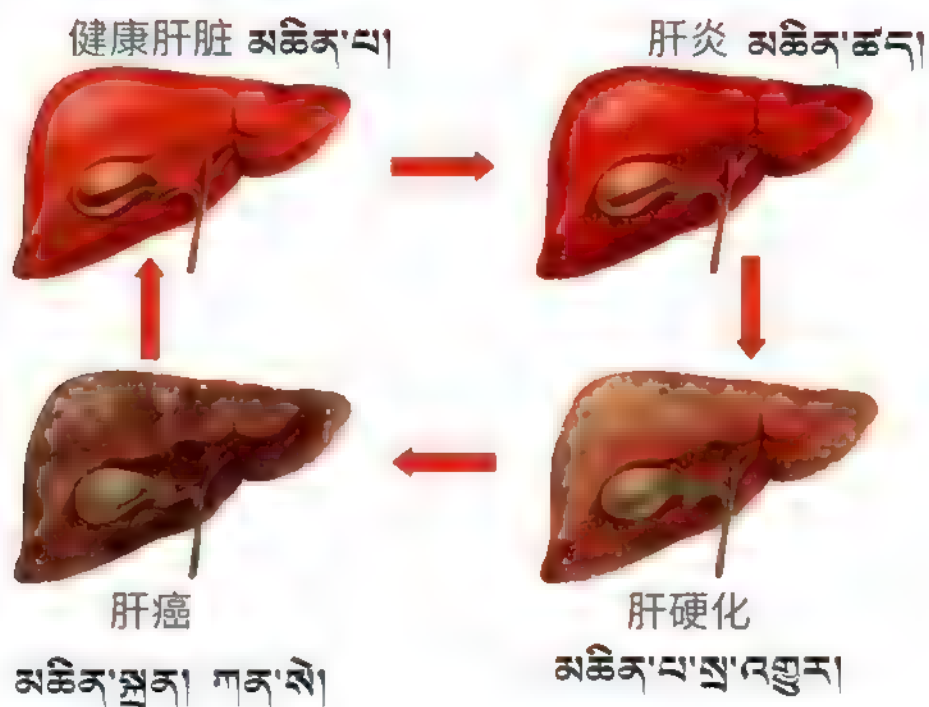
པོད་སྒྲན། སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས་ཞོགས་པར་རྒྱན་བརྟེན་བྱ། གཞན་ཡང་བདུད་ཅི་སྒྲུལ་སྒྱུར། བྱར་བྱམ་མཆོག་བདུན། ཏིག་ཏ་བརྒྱད་པ་རྣམས་བརྟེན་ན་མཆིན་ཁམས་གི་འབྱུང་རྩལ་རྒྱན་ལྡན་དུ་བྱུར་ཏེ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ་ཞི་རུས་སོ།

སྤྱན་རིགས་གང་ཞིག་ཚོས་རྩེས་ངེས་པར་མཆིན་པ་བརྒྱད་ནས་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་པ་དང་། དུག་འདོན་བྱ་དགོས་སྟབས། མཆིན་པའི་རུས་པ་ཉམས་རྒྱུད་མི་འགོ་བའི་ཆེད་དུ། འབྱུང་ཁམས་འབྲུག་བྱེད་གི་སྤྱན་རྩལ་དང་། དུག་ལྡན་གི་སྤྱན་རྩལ། མཆིན་པ་ལ་གཞོན་པའི་སྤྱན་རྩལ་རྣམས་གཏན་ནས་འཁྱུང་མི་རུང་།

དེང་རུས་པོད་སྤྱན་པའི་ལག་དགས་སྤང་པའི་ནད་པ་མང་པོ་འཆི་རྒྱུ་དུ་འགོ་བཞིན་པའི་སྤང་རྒྱུ་ལ་དམིགས་ནས། པོད་གི་ནད་པ་རྣམས་ལ་རང་སྤང་བྱ་རྒྱུའི་འཕོད་སྒྲུལ་གི་ཆེད་དུ་རྒྱལ་ཁམས་པ་དེས་ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་གཙུག་ལག་སློབ་ཁྲུང་ནས་རྒྱིངས་སོ། 2016, 9, 10

མཆིན་པ་སྒྲ་འབྱུང་ནད་ཀྱི་གོ་རིམ།





བོད་ཀྱི་སྐད་དང་སྐད་པའི་གནས་སྐབས་སྤྱི་བའི་གནས་

2016.9.26

བོད་སྐད་སྐད་ན་རྒྱ་བཞིན་ལྟོས།
དེ་ལ་དབྱེད་མཁས་སྐད་པ་ཡིན།
མ་འོངས་བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་ཆེད།
རིག་གཞུང་གཞན་གྱི་སྤྱི་བའི་ལོངས།

ས་སྤྱི་བའི་རིགས་ཡོད་དོ་ཙམ།
རྒྱ་བཞིན་ནང་དུ་བཅའ་བ་འབྲུལ།
དང་རབས་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པའི།
སྐད་པ་ནམས་ནི་གཤིན་མེད་ཤོགས།

སྐད་འཛོམས་བྱེད་པའི་སྐད་པ་དང་།
ཀུན་ནས་མོངས་པའི་མོ་བ་གཉིས།
མཐར་ཐུག་དམིགས་ལུལ་ཐ་དད་ཀྱང་།
མི་སྲོག་གཅོད་པའི་རལ་གྱི་ཡིན།

དུས་གསུམ་མཐུན་པའི་སྐད་པ་དང་།
སྤྱི་བའི་གསུམ་དབང་རྒྱ་བཞིན་པའི་རིགས།
ཁམས་གསུམ་འདི་ན་མི་སྤྱི་བའི།
ཆོས་གསུམ་བོད་ལ་མི་ལྟར་སྤྱི་བའི།

སྤྱི་བའི་རྒྱ་བཞིན་བཅའ་ཀན་ལས།
བྱེད་པའི་རིགས་མི་ཤེས་པའི།

ཁ་བཤད་མཁས་པའི་སྐྱེན་རྒྱན་རིགས། །

དེང་རུས་བོད་ཀྱི་གྲོང་ན་མང་། །

དེང་རུས་བོད་ཡུལ་འདིར་འཆོ་བ་དེ་ལེགས་སུ་འགོ་བའི་སྐབས་སུ་མི་རྣམས་ལ་
ནད་རྒྱུ་རུ་ཡོད་ཆེ་མ་བཅས་པ་ཆེན་པོར་ཆགས། ཆེན་པོ་བཅས་ཐབས་མེད་པར་
ཆགས་ནས་ལོ་ངོ་ལྔ་བརྒྱ་དང་། རྒྱ་ཆུ་ཅམ་སྒོར་ནས་ཤི་མཁན་དེ་མང་རུ་འགོ་
བཞིན་ཡོད་འདུག །གནད་དོན་འདི་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་སྐྱེན་པོ་དག་དང་། མོ་པ་
རྣམས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་ཐད་ཀར་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། །

[1] འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་རུས་གསུམ་གྱི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་ 《རྒྱུད་
བཞིའི་》 ནང་རུ་ཡོད་པར་བསྟོམ་པའི་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་སྐྱེན་པོ་རྣམས་ཉོན་ཅིག །
མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ནི། རུས་རབས་དང་། ཁོར་ཡུག །འཆོ་བ་སོགས་དང་
འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཆགས་ཡོད་པས་དེས་ན་སྐྱེན་གཞུང་རྒྱུ་ཡོད་པའི་བསམ་སྒྲོ་ཁོ་ན་
ལ་བརྟེན་ནས་དེང་རབས་ཀྱི་ནད་རིགས་མང་པོ་བཅས་ཐབས་མེད་མ་རེད།
དཔེར་ན། དེང་རུས་ཁོར་ཡུག་དང་འཆོ་བའི་སྐྱེན་གྱིས་དབང་གིས་མིའི་ལུས་
ཁམས་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པའི་ནད་རིགས་འབྱུང་མང་ཤོས་དེ་མཆིན་ཞག་རྒྱས་
པ། མཆིན་པ་མཁྱེས་སུ་འགྱུར། མཆིན་རུག་ B ཅན་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་མ་བཅས་
པ་ཡུན་རིང་འགོར་ན་མཆིན་སྐྱེན་ཀན་སེ་འགྱུར་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་བཞིན་
རུ་གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་དང་། འཕར་ཆ་འདག་ཅན་སྤྱ་མཁྱེས་ཅན་རུ་
འགྱུར་ནས་སྤྱིང་གི་ཁྱག་ཆ་འགག་པ་དང་། ལྷང་ཆ་འགག་པ། ལྷང་ཁྱག་འདྲེས་པ་
སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་འདི་དག་རེད། ནད་རིགས་འདི་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུ་ན་ལུགས།
ནད་རྟགས། རྩོན་འགོག་བྱ་ཚུལ་སོགས་དེང་རབས་གསོ་རིག་གི་རིག་གཞུང་
བརྒྱུད་ནས་སྒོ་བ་སྒྱུར་མ་བྱས་ན་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་རུ་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེང་
རུས་གྲོང་ཁུལ་རུ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནད་པ་ཞིག་བྱུང་ཆོ་དེའི་ནད་
ལ་རྒྱུང་མཁྱེས་བད་ཀན་གསུམ་པོ་གང་རུང་གི་མིང་ཞིག་བཏགས་ནས་རང་གི་
སྐྱེན་དེ་ཉོ་རུ་བརྒྱག །དེས་ཕན་མིན་ཆོད་ལྟ་བུ་ཅིང་དོན་དངོས་ནད་བཅས་པའི་
རུས་ཆོད་ཡག་ཤོས་དེ་འགོར་འགྱུར་བྱས་ནས། ནད་པ་མང་པོ་ཞིག་མཐར་
བཅས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་རུ་གྱུར་ཏེ་འཆི་སྐྱེན་གཙོ་པོར་བྱེད་ཅིང་འདུག །གལ་

སྤྱི་ཁོ་ཚོས་ནད་རིགས་འདི་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། ནད་ཀྱི་རོ་བོ་དང་། མཚན་
 ཉིད་རྣམས་ལགས་པར་རྟོགས་ན། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་གྱི་ནད་རིགས་ལུང་པའི་
 ནད་གཞན་པ་འདི་རྣམས་ལ་བོད་སྐད་ཀྱི་པན་ཐོག་ཡག་པོ་ཡོད་ངེས། གཙོ་བོ་
 ནད་དེ་ངོས་ཡག་པོ་ཞིག་ཟིན་ན། ད་གཟོད་ནད་སྐད་ཡག་པོ་ཞིག་འཕྲོད་ཐབས་
 བསམ་སྒྲོག་ཏོང་ཆོག་གི་རེད། མིག་སྤར་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་དེ་བོད་སྐད་པ་མང་པོ་
 ཞིག་གིས་དེར་རབས་གྱི་ནད་རིགས་འདི་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། རོ་བོ་མཚན་ཉིད་
 རྣམས་ཙམ་པ་ནས་ངོས་མ་ཟིན་པ་མགོ་འཁོར་ནས་བསྐྱད་ཡོད་པ་རེད།

བོད་སྐད་པ་ཁག་གཅིག་གིས། ས་སྤྱིང་འདིར་བྱུང་དང་འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ནད་
 ཐམས་ཅད་《རྒྱད་བཞིའི》ནད་རྩ་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ནས། དེར་རྩས་གྱི་མཆིན་
 ཞག་རྒྱས་པ་དང་། གཅིན་པ་མངར་འགྱུར་ལ་སོགས་པའི་ནད་པ་དང་འཕྱད་
 སྐབས། དེའི་རྟགས་བཅོས་སྒྲོར་《རྒྱད་བཞིའི》ནད་རྩ་བཅོལ་ཡང་ཁ་གསལ་མ་
 ཆེད། ནད་དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་བཅོས་ཐབས་ཀྱང་མི་ཤེས་པའི་སྐབས་སུ། ནད་
 པ་ལ་སྐད་འདྲ་མིན་སྒྲ་ཆོགས་སྤེར་ནས་ཆོད་ལྟ་བུ་ཡུལ་དང་། སྐད་བཅོང་ཡུལ་ལྟ་
 བུ་ཞིག་ཆགས་འདུག །ནད་དེ་དག་གི་ཁུངས་མི་ཆོད་པའི་སྐབས་སུ་འགྲེལ་བཤད་
 སྒྲ་ཆོགས་བརྒྱབ་ནས་ནད་པ་མགོ་གཡོག་སྐད་བཅོས་གྱི་རྩས་ཆོད་ཡག་ཤོས་དེ་ཕྱི་
 འགྱུངས་སུ་བཏང་ནས་ནད་པ་མང་པོ་འཆི་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་འདུག དཔེར་ན། ང་
 ཆོར་སྐད་རྩ་རོས་འཛིན་ཞེས་པའི་འཕྲིན་ཕྱན་ཆོགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་ནད་རྩ་
 རྩ་མིང་རྩ་ཆ་བའི་རྟོག་དཔྱད་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་འདི་ལ་
 འགྲེལ་བཤད་རྒྱག་སྐབས། དེ་བྱུག་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་ཡང་མི་ཤེས་པའི་མཚན་
 འགོ་བཙུག་རྩ་ཁོང་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྩ་མི་མ་ཞུ་བ། ཟེར་བའི་ཆོག་སྐམ་དེ་ཁ་ལ་བྱེར་
 ནས་དོན་དངོས་དང་མ་འགྲེལ་བའི་ལོག་བཤད་མང་པོ་ཞིག་གིས་མི་རྣམས་མགོ་
 བསྐྱོར་གྱིན་འདུག །བྱ་སྤྱོད་འདི་རིགས་ནི་ནད་པ་གཤིན་ཇེའི་ལག་ཏུ་སྐྱེལ་བའི་ཕོ་
 ཉ་མཆོག་ཏུ་གྱུར་པ་ཞིག་རེད།

《རྒྱད་བཞིའི》སྐད་གཞུང་ཡག་པོ་རེད། གནའ་རྩས་སུ་དེ་ལྟ་བུའི་ལུས་ནད་
 གཉེན་པོ་གསུམ་གྱི་སྒྲོར་ལ་རྒྱས་བཤད་བྱས་པའི་སྐད་གཞུང་འདི་འདྲ་མི་རིགས་
 གཞན་ལ་དཀོན་པོ་རེད། ཡིན་ནའང་《རྒྱད་བཞིའི》ནད་རྩ་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་

རུས་གསུམ་གྱི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་བཙོས་ཐབས་ཡོད་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་
 དེ་ནོར་འབྲུལ་ཆེན་པོ་རེད། མ་འོངས་པར་ནད་རིགས་གསར་པ་བྱུང་ན་དེ་ལ་
 སྐབས་ཐོབ་དང་བསྐྱེད་པའི་བརྟག་ཐབས་དང་། བཙོས་ཐབས་གསར་པ་ཞིབ་
 འཇུག་བྱ་དགོས་པ་ལས། མ་འོངས་པའི་ནད་རིགས་གསར་པ་འབྱུང་བ་ལ་བཙོས་
 ཐབས་སྡོན་ནས་ངེ་ལྟར་བསྟན། འབྱུང་འགྱུར་གྱི་ནད་ཐམས་ཅད་བཙོས་ཐབས་
 བཤད་པའི་སྐྱེ་བ་ཁྱེད་ཞིག་བོད་པ་ལྟ་ཅི། འཇིག་རྟེན་གྱི་ཁམས་ན་ཡོད་མི་སྤྱིད་
 པ་ཞིག་རེད། ཡོད་ན་འཇིག་རྟེན་འདིར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་། བོད་མིའི་སློ་རིག་
 ལ་སྲུས་ཀྱང་འགྲན་ཟླ་མེད་པ་ཞིག་ཆགས་ཚར་པ་རེད། བསམ་སློ་འདི་ནི་རྒྱུད་
 བཞི་ལ་བལྟ་སློག་བྱེད་མ་ཚུངས་བ་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་མི་ཤེས་པའི་རྟགས་ཡིན་
 པ་མ་ཟད། རྒྱུན་ལྡན་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལྷགས་ཙམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི་སྐྱགས་
 རྟགས་ཤིག་རེད། ཁོ་པས་རང་ཉིད་ཀྱིས་《རྒྱུད་བཞི།》 ལ་བལྟ་སློག་མ་ཚུངས་པའི་
 རྒྱུན་གྱིས་མི་གཞན་གྱིས་ཀྱང་《རྒྱུད་བཞི།》 ལ་བལྟ་སློག་ཞིབ་ཆ་བྱས་མེད་པར་
 བསམ་ནས། རྒྱུད་ཀྱིས་《རྒྱུད་བཞི།》 ལ་སློབ་གཉེར་ངེ་ཙམ་བྱེད་ཚུངས་། ཅེས་སྐད་
 འཕྲིན་ནང་དུ་ང་ལ་འདི་བ་བཏོན་བྱུང་། དེ་ལ་འདིར་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་ཁྱེད་
 འདོད་བྱུང་། 《ཕྱི་མ་རྒྱུད་》 ལས། གསོ་ཡུལ་ནད་ལ་བཞི་བརྒྱ་ཙམ་བཞིར་
 གསུངས། རྒྱས་པར་སྤེལ་སྟངས་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། མདོ་རྩ་བསྐྱུས་པས་བཙོས་
 དགོས་བརྒྱ་ཙམ་གཅིག ཅེས་པ་དེ་དེར་རུས་སྐྱེ་བ་པ་ལ་ཆེ་བས་ནད་རིགས་སྟངས་
 དང་ཉིས་བརྒྱའི་སོ་སོའི་མིང་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ནད་རྟགས། བཙོས་ཐབས་རྣམས་ཤེས་
 པ་ལྟ་ཅི། མདོ་རྩ་བསྐྱུས་པ་བཙོས་དགོས་བརྒྱ་ཙམ་གཅིག ཅེས་ནད་བརྒྱ་དང་
 གཅིག་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་མིང་ཙམ་ཡང་གྲངས་བགྲངས་མི་ཤེས་པ་ལོག་འགྲེལ་ཁོ་
 བྱེད་ཞིང་ཡོད་འདུག །དེས་ན་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུའི་གོང་དུ་ཁོ་བོས་གནད་དོན་དེ་
 མཐོང་ནས་《མན་ངག་རྒྱུད་》 ལ་ལན་གྲངས་དུ་མ་ཞིབ་དུ་བལྟས་ནས་དེར་བསྟན་
 པའི་ནད་རིགས་སྟངས་དང་ཉིས་བརྒྱ་པོ་ཐམས་ཅད་རེ་རེ་བཞིན་མིང་དང་། བད་
 གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ བད་རྟགས་རྣམས་སོ་སོར་མ་འདྲེས་པ་ཞིབ་དུ་བཞོད་པའི་རེའུ་མིག་
 《ངོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད།》 ཅེས་པ་དེ་བྲིས་ཤིང་། མི་རིགས་དཔེ་སྐྱེ་
 ཁང་གིས་སྤྱི་ལོ་2003ལོར་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས། དེས་ན་ངར་《རྒྱུད་བཞི།》 ལ་སློན་

ཡོན་གང་ཡོད་གསལ་པོ་བཤད་པའི་སྒྲིབ་པ་དང་སྒྲིབ་ཐང་གཉིས་ཀ་ཡོད། རྩ་
 གྲིགས་ཆ་བའི་རྒྱུ་དཔྱད་ལགས་ཀྱིས་《མན་ངག་རྒྱུད།》ཀྱི་དོན་མ་གོ་ནའང་། ཁོ་
 བོའི་དེབ་རྒྱུ་འདི་ལ་སྒྲིབ་དང་མན་སྒྲིབ་ཡོད་པེས།།

གཞན་ཡང་། 《རྒྱུད་བཞིའི་》ནང་དུ་བསྐྱེད་པའི་གཟུང་གི་བཅས་པ་དེ་ནི་དོན་
 དངོས་དེར་དུས་མཆོད་ཀྱི་འགག་པ་དང་། མཆོད་ཀྱི་འགྲེས་པའི་ནད་རིགས་འདི་
 དག་ཡིན་ལ། ནད་རིགས་འདི་དག་གནད་བོའི་དུས་ནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་།

《རྒྱུད་བཞིའི་》ནང་དུ་གཟུང་གདོན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གསལ་བཤད་མེད་པ་མ་ཟད།
 བཅོས་ཐབས་དང་སྒྲིབ་འགོག་གི་སྒྲིབ་དེ་ལས་ཀྱང་ཆེན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་
 གསུངས་མི་འདུག །དེས་ན་《མན་ངག་རྒྱུད།》ཀྱི་གཟུང་གདོན་ལེའུ་ཁོ་ན་ལ་

བརྟེན་ནས་མཆོད་ཀྱི་འགག་པའི་ནད་རིགས་སོགས་བཅོས་པའི་རེ་བ་ནི་ལྷན་པའི་
 ནད་དུ་སྐྱེད་པའི་རྒྱུ་དཔྱད་དངོས་པོ་འཛོལ་བ་དང་འདྲ་བས་པལ་ཆེར་བཅོས་ཐུབ་
 པ་མི་སྲིད། འོན་ཀྱང་དེར་རབས་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་བསྐྱེད་པའི་མཆོད་ཀྱི་འགག་

པ་སོགས་ཀྱི་ནད་འདི་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཟེས་སྤྱོད་རྒྱུན་གྱིས་དུས་ལྡན་རིང་
 པོར་ཁྱེད་གི་ནད་དུ་ཞག་སྤྱོད་དང་། མངར་ཆ་སོགས་ཁྱེད་མང་བའི་རྒྱུན་གྱིས་
 ཁྱེད་གར་པོ་ཆགས་པ་དང་། ཟུང་ཁྱེད་ནད་དུ་ཁྱེད་རིལ་དང་ཁྱེད་སྒྲིབ་ཆགས་

ནས་འཕར་སྤྱོད་འདག་ཅན་སྤྱོད་མཁུགས་ཅན་དུ་གྱུར་ཞིང་། མཐར་འབྲས་མཆོད་པའི་
 ནད་གི་ཁྱེད་སྤྱོད་འགག་པ་དང་། འགད་པའི་སྐད་སྒྲིབ་འདི་དག་ཡོད་གི་ཡོད་པའི་
 གནས་ཚུལ་ནམས་ཞིབ་དུ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་བྱེད་ཅིང་། ནད་ཀྱི་དོ་བོ་དང་། རྩ་པ་ཏ་གོ་

བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་
 ནས་ཟས་དང་། སྤྱོད་ལམ་ཀྱི་སྒྲིབ་ནས་ནད་རིགས་འདི་དག་སྒྲིབ་འགོག་དང་།
 བཅོས་ཐབས་གསར་པ་འཛོལ་ཞིང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་ཁ་སྒྲིབ་བྱས་ན་ད་གཟོད་

བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དེ་དུས་རབས་དང་བསྐྱེད་པའི་ཡར་རྒྱས་ཡོད་སྲིད་ཅིང་། དེ་ལ་
 བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་ནི་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་སྐད་པ་ཞིག་རེད་
 རྒྱུ། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པ་འདས་མ་འོངས་ད་ལྟ་དུས་གསུམ་ཀྱི་ནད་ཐམས་ཅད་

རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་ཡོད་པ་བསྒྲིབ་མཁུག་ནི་གསོ་བ་རིག་པ་སྤྱོད་ཅམ་ཡང་མི་
 ཤེས་པའི་ལྷན་པོ་སྤྱོད་དང་ཅན་ཞིག་ཡིན་པར་གདོན་མི་ཟེམ།།

གྱིར་བཏང་ནད་སྐྱོན་ཆོག་གི་རིགས་རྣམས་ཅི་མཚོགས་ཀྱིས་ཤོད་སྒྲུབ་བསྐྱེད་
 ཁིང་སྒྲུབ་བཅོས་བྱས་ན་བཅོས་སྟབས་པ་དང་། བྱད་ཆབ་ཆེ་བའི་རིགས་རྣམས་ཕྱི་
 ལྷགས་སྒྲུབ་ཁང་ནང་དུ་ཐུར་དུ་སྒྲེལ་ན་སྒྲུབ་བཅོས་བྱ་སྟབས་པའི་རེ་བ་ཡོད་ལ།
 གལ་སྲིད་སྒྲུབ་ཁང་དུ་མ་བསྐྱེལ་པའམ་ཡང་ན་འགྲོ་བ་ཕྱིར་འབྱངས་སོང་ན་ནད་
 པ་དེ་པལ་ཆེར་འཆི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། མོ་པས་མོ་འདེབས་རྗེས་ནད་པ་སྒྲུབ་ཁང་
 དུ་འགྲོ་རྒྱ་ཕྱི་བཤོལ་བྱ་རྒྱ་དེ་ནི་དངོས་གནས་ནད་པ་འཆི་བའི་ལམ་དུ་སྒྲེལ་མགོ་
 ཚུགས་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་མོ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡོང་བས་ཡོང་བ་བྲིད། ཡོང་བ་
 གཡང་དུ་ཐུང་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་འདི་ཕྱི་གཉིས་གནོད་ཀྱི་བྱ་སྒྲོལ་འདི་དག་
 སྤངས་ནས། བྱད་པ་རྣམས་ལ་སྒྲུབ་ཁང་དུ་མཚོགས་ཐུར་འགྲོ་དགོས་པའི་སྒྲུལ་མ་
 རེ་གནང་སྟབས་ན་བཀའ་དྲིན་ཤིན་དུ་ཆེ། གྱིར་བཏང་མོ་པ་ནི་རྒྱན་མ་ཡིན་པ་

བཤད་མ་དགོས་ཀྱང་། མོ་འདེབས་མཁན་དེ་རྒྱལ་ཁྱི་ནང་གི་གནས་ཚུལ་ཤེས་
 མཁན། ལྟ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་ཆེ་བ། འཛིན་ཏེན་གྱི་གནས་ལུགས་ཤེས་མཁན་ཞིག་
 ཡིན་ན། བད་པ་རྒྱུར་དུ་སྐྱེན་ཁང་དུ་སྐྱེལ་ན་མོ་ཡག་པོ་འདུག་ཟེར་ངེས་རེད། དེ་
 ལས་ལྷོག་པ་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མོ་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་འདོད་ལྟར་བད་པ་ལ་རིམ་གྱི་
 བརྒྱབ་ན་ལེགས་པ་དང་། སྤྱི་ལུགས་སྐྱེན་ཁང་དུ་བརྒྱན་ན་མོ་མི་བཟང་ཟེར་
 བ་ནི་རྒྱུ་དཔག་གི་སྒྲོ་ནས་ཤེས་ཐུག། དེས་ན་རང་རེ་བོད་ཀྱི་མི་དམངས་ནམས་
 ད་དུང་རྒྱལ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཆེན་པོ་ཡོད་ན། རྒྱལ་ལ་མཁན་དེ་ལྟ་རྒྱ་དང་མཐོང་
 རྒྱ་ཡོད་མཁན་ཞིག་བཅུལ་ན་ལེགས་པར་སེམས་སོ།

སྐྱེན་པ་རྒྱལ་མས་སྐྱེན་འཆོང་བྱེད།
 མོ་པ་རྒྱལ་མས་རིམ་གྱི་སྐྱེད།
 རྒྱལ་ལ་ཡིད་ཆེས་གངས་ཅན་པ།
 མཐའ་མཐུག་རང་སྒྲོག་རྒྱལ་ལ་འབུལ།
 རིང་འཆོ་འདོད་ན་ཟས་སྦྱོད་གཞོབ།
 བད་བཅས་འདོད་ན་སྐྱེན་ཁང་འཆོལ།
 བདེ་སྦྱོད་འདོད་ན་སྒྲོབ་གཉེར་གྱིས།
 རང་དབང་འདོད་ན་ཆོངས་དད་སྦྱངས།
 རིང་ནས་འབྲེལ་བའི་གངས་ཅན་པའི།
 ཆོ་སྒྲོག་ཆེད་དུ་ཚོམ་འདི་འབུལ།
 རང་འདོད་ཅན་གྱི་སྐྱེན་རྒྱལ་ནམས།
 ཁྱོས་པ་སྤྱིད་ཀྱང་བཏང་སྒྲོམས་ཡིན།

ཞེས་སྐྱེན་རྒྱ་རོས་འཛིན་ཞེས་པའི་འཕྲིན་ཕན་གྱི་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་ཆ་བའི་རྟོགས་དཔྱད་
 ཞེས་པ་དང་། གསེར་ཐང་རིག་ལུན་ཞེས་པའི་སྐྱེན་པོ་སྐྱེན་པའི་གཞུགས་བརྒྱན་འཛིན་པ་འགའ་
 ཞིག་ནད་པའི་གཤེད་མར་འཕྱུར་བའི་སྐྱེད་ཚུལ་ལ་བསམ་ནས་སྤྱིང་རྒྱུ་བའི་ངག་དུ་ཐལ་བྱང་གི་
 ཤོར་བའི་བདེན་དོན་སྒྲ་བའི་རང་སྒྲ་འདི་ནི་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱེན་གལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་
 ཁམས་པ་ཐུབ་བརྒྱན་སྤྱན་ཆོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་༡༩༧༩ལོའི་ཟླ་བ་༧པའི་ཆོས་ཀྱི་ཉིན། ལྷོ་རྒྱལ་མི་
 རིགས་གཙུག་ལག་སྒྲོབ་མེའི་རང་ཤག་ནས་སྤྱིངས་སོ།

།ཡུལ་ལ་གཤེད་ཀྱི་ཕྱག་ལུ་ཕྱི་ཕྱོགས་།

2018.12.28

སྒྲིང་གི་ཚ་ནི་མགོ་སྒྲིལ་གཙུག་མཁ་དང་། ཀླུ་མེན་ཅི་ཡན་བྱུང་ཡོད་སྟབས།
 སྒྲིང་ཚ་འགག་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་ལས། མགོ་ན་བ། སོ་ན་བ། བྱང་ན་
 བ། རྒྱུ་ན་བ། རྩེ་ན་བ། སོ་བ་ན་བ་ལ་སོགས་པ་གཤམ་གསལ་གྱི་ནད་རྒྱུ་
 བྱུང་ན། སྒྲིང་ཚ་འགག་པའི་ནད་འབྱུང་ཉེན་ཆེ་བས། ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁང་ནང་
 འགོ་ནས་B རྩེ་བ་སྒྲིག་པར་སྒྲིབ་དགོས། གལ་སྲིད་སྒྲིང་ཚ་འགག་བྱུང་ཡོད་ན་
 གཤམ་བཅོས་བྱེད་ཅིང་ཚ་སྒྲིང་བརྒྱུ་ན་སྒྲིག་བརྒྱུ་བྱུང་། སྒྲིང་ཚ་འགག་ནས་
 དུན་མེད་ཏུ་བརྒྱལ་ན། སྐར་མ་བཅུ་དང་ཆོད་སྒྲིབ་ལྷན་ཁང་ནང་སྒྲིབ་པ་སྒྲིག་
 ལྷན་སྒྲིབ་བྱེད་ཐུག་པའང་སྲིད། དེས་ན་ཅི་མཁྱོགས་གང་མཁྱོགས་ཀྱིས་སྒྲིབ་ལྷན་
 བྱུང་བརྒྱལ་དགོས། སྒྲིང་ཚ་འགག་ནས་ཆུ་ཆོད་བྱེད་ཀྱི་ཡལ་སྤོང་ན་སྒྲིབ་བཅོས་
 བྱས་ཀྱང་ཡར་སོས་ཐུག་པ་དགོས། །

1. 先天性心脏病 ལྷན་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིང་ནད།

མངལ་གནས་ཀྱི་བྱིས་པའི་ལུས་ལ་སྒྲིབ་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲིབ་པའི་དབང་གིས་
 བྱུང་བ་དང་། ནད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་སྒྲིང་ཁམས་ལ་ནད་བྱས་པ་ཡོད།

2. 后天性心脏病 འཕལ་གྱི་སྒྲིབ་ཀྱིས་བྱས་པའི་སྒྲིང་ནད།

སྒྲིབ་ཟིན་པའི་རྩིས་ཏུ་སྒྲིབ་དང་། ལུས་ནང་གི་སྒྲིབ་འགའ་ཞིག་གིས་བྱས་
 པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། སྒྲིང་གི་འཕར་ཚ་མཁྱོགས་གཟུགས་འདྲ་ཅན་ཏུ་གྱུར་
 པའི་སྒྲིང་ནད་དང་། ལྷན་ཁྲིམས་སྒྲིབ་ཀྱིས་བྱས་པའི་སྒྲིང་ནད། རྩེ་བེད་མཐོ་
 བའི་སྒྲིབ་ཀྱིས་བྱས་པའི་སྒྲིང་ནད། སྒྲིབ་པའི་ནད་ཀྱིས་བརྒྱུད་པའི་སྒྲིང་ནད།
 གཉན་ནད་ཀྱིས་བརྒྱུད་པའི་སྒྲིང་ནད། ལུས་ནང་གི་གཤམ་ལྷན་བརྒྱུད་པའི་སྒྲིང་
 ནད། རྩེ་བེད་ནད་ཀྱིས་བརྒྱུད་པའི་སྒྲིང་ནད། ཟས་བཅུད་ཀྱིས་བརྒྱུད་པའི་
 སྒྲིང་ནད་སོགས་ཡོད་པ་རེད། །

སྤྱིང་ཙུང་འགག་པ། 心肌梗塞

སྤྱིང་ཙུང་འགག་པའི་ནད་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་སྤྱིར་ལུས་ཀྱི་འགག་ཙུང་སྒྲོན་ཤོར་བའི་རྒྱ་
 རྒྱུན་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་ཏེ། རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོར། ཤ་ཚོན་པོ་དང་། ལྷུ་མ་
 རིགས་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་བཟའ་བུར་རིགས། ཆང་རག་དང་། ཏུ་བ་
 འཕེན་མང་དྲགས་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་རྒྱུན་ཤ་རྒྱགས་ཆེས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་
 འགག་གི་སྒྲུལ་ཚི་མང་ཆེ་བ། འགག་རིལ་ཆགས་པ་དང་། འགག་ཤེད་མཐོ་བ། སྤྱིང་
 ཙུང་ནད། གཅིན་མངར་མོའི་ནད་ཀྱིས་འགག་ཙུང་ལ་སྒྲོན་ཞུགས་ཏེ་འཕར་ཙུང་འདག་
 ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་ཅན་ཏུ་གྱུར་པས་འགག་ཙུང་འགག་སྤྱི་སྤྱིང་གི་ནད་ཏུ་རྒྱུང་འགག་གི་
 རྒྱ་བ་མི་འདད་པ་ཆགས་པ་ཞིག་རེད། གཞན་ཡང་རིགས་བརྒྱད་ལས་བྱུང་བའི་
 ནད་པ་ཡང་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། ནད་འདི་མང་ཆེ་བ་ལོ་རྒྱུས་པ་དང་ལོ་ཁྲིའི་
 ཅན་ལ་འབྱུང་བ་མང་། འཕར་ཙུང་འདག་ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་ཅན་ཏུ་གྱུར་པའི་རྒྱ་
 རྒྱུན་ནི།

༡ འཕར་ཙུང་འདག་ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་གྱུར་པ་（动脉粥样硬化）ནི་འགག་ཙུང་འགག་
 པའི་ནད་འདིའི་འབྱུང་རྒྱུན་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། འཕར་ཙུང་འདག་ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་
 གྱུར་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། རྒྱ་རྒྱུན་ཏུ་འགག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་། འཕར་ཙུང་འདག་ཅན་སྒྲ་
 མཁྱེགས་གྱུར་པའི་ནད་གཉིས་ནི་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཡིན། གཞན་ཡང་གཅིན་
 མངར་མོའི་ནད་དང་། འགག་གི་སྒྲུལ་ཚི་ཆེ་བ་རྒྱུས་ཀྱིས་ཀྱང་འཕར་ཙུང་འདག་
 ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

༢ འགག་གི་སྒྲུལ་སྤྱད་དམར་པོ་མང་ཏུ་འཕེལ་བ་དང་། འགག་རིལ་མང་བ། རིམ་
 བཞིན་འགག་ཙུང་ནད་འགག་ཆགས་པ། འགག་འདག་འགོག་པའི་འགག་རྒྱས་མ་
 འདད་པ་སོགས་ཀྱིས་འཕར་ཙུང་འདག་ཅན་སྒྲ་མཁྱེགས་ཅན་ཏུ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་
 རེད།

མདོར་བསྟུན་ན། གཙོ་བོར་འགག་ཙུང་ལ་སྒྲོན་ཞུགས་པ་དང་། འགག་གི་ཞག་ཚི་
 མང་དྲག་པས་འགག་གར་པོ་ཆགས་པ། དེའི་རྒྱ་རྒྱུན་ཀྱིས་འགག་སྒྲོག་རྒྱུང་ཏུ་ཆགས་ཏེ་
 འགག་འགག་པས་སྤྱིང་ཤེད་ནད་ཏུ་འགག་གསར་པ་ཆད་དེ་སྤྱིང་ཤ་དེའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་
 རུས་པ་ཉམས་འགོ་བ་རེད།

ནད་སྒྲིང་རྒྱུ།

1. ཐང་ཆད་པ། དེང་རུས་བཤད་སྒྲོལ་ལྟར་ན། ལུས་རྩལ་གྱི་བྱ་འགུལ་ཆེས་ཐལ་བ་དང་། ལུས་ངལ་ཐང་ཆད་པ་དང་། སེམས་ཁུར་ཆེ་བ་ནམས་ཀྱིས་ཁྲག་གི་འཕར་རྩ་མཁྲིགས་པོར་གྱུར་ནས་རྩ་སྐབས་དྲི་མོར་གྱུར་ཏེ་སྒྲིང་ཤིང་ནད་རུ་ཁྲག་གསར་པ་ཆད་ནས་སྒྲིང་ཤིང་རུས་པ་ཉམས་པ་དང་།
 2. ངར་སྒྲིང་། དགའ་དྲག་པ་དང་། ཞིང་དྲག་པ། ཁོང་ཁྱོད་པ་སོགས་ཀྱིས་ནད་འདི་སྒྲིང་བའི་རྒྱུ་བྱེད།
 3. བཟའ་བཏུང་གི་གཞོན་པ། རྩམ་ལུན་གྱི་བཟའ་བཏུང་མང་དྲག་པས་སྒྲོ་བྱར་རུ་ཁྲག་གར་པོ་ཆགས་ཏེ་རྒྱན་ལུན་གྱི་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ།
 4. སྒྲོ་བྱར་གྱི་ཆ་གང་འཐབ་པ་པས་སྒྲིང་ཤིང་བྱེད་ལས་ཉམས་པ།
 5. ཆབ་ཆེ་རྒྱུང་ནམས་ཤུགས་ཀྱིས་བཀག་པ་དང་། བྱན་གྱིས་བཅོར་བ།
 6. རུ་བ་དང་ཆང་རག་རྒྱན་སྒྲིང་མང་དྲག་པ་བཅས་ཀྱིས་སྒྲིང་ཤིང་ནད་རུ་སྒྲོ་བྱར་རུ་ཁྲག་གསར་ཆད་ནས་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད།
- ནད་རྟགས་གཙོ་བོ། རྟན་འདི་འབྱུང་བའི་རྟགས་ཉིན་གཉིས་གསུམ་མཇུག་རིང་ན་བཏུན་སྐྱག་གཅིག་གཉིས་གོང་ནས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ཆང་མས་དོ་སྒྲིང་བྱ་འོས། རྒྱན་མཐོང་ཆེ་བའི་ནད་རྟགས་ནི། སྒྲིང་མི་བདེ་ཞིང་སྒྲིང་ཁར་གཟེར་ལངས་པ། སྒྲོ་བྱར་རུ་སྒྲིང་ཁར་གཟེར་བ་ནི་སྒྲིང་རྩ་འགག་པའི་ནད་རྟགས་ཡིན། གཞན་ཡང་། སྒྲིང་ཁར་གཟེར་ཞིང་རུལ་རྒྱ་ཐོན་པ། ཆ་དྲོད་རྒྱས་པ། བེན་པ་ལོག་པ། རྒྱག་པ། སོ་བ་སྒྲོས་པ། རྒྱ་མེད་པ་ན་སྐྱག་སྒྲིང་སྒྲོ་བ་སོགས་དང་། འགའ་ཞིག་ནད་འདི་བྱུང་བའི་རྩིས་ཉིན་ཤས་རྩིས་ཀྱི། དབུགས་འབྱིན་རུབ་དཀའ་བ། ལུ་བ་མང་བ། སྒྲིང་མི་དགའ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་འབྱུང་། འགའ་ཞིག་སེམས་ཤུགས་ཆགས་པ། འགའ་ཞིག་སོ་བ་གཟེར་བའི་ཆོར་སྒྲིང་། སྒྲིང་མཇིང་གཟེར་བའི་ཆོར་སྒྲིང་། སོ་གཟེར་བའི་ཆོར་སྒྲིང་། མིད་པ་གཟེར་བའི་ཆོར་སྒྲིང་བཅས་འབྱུང་བས་སྐབས་འདིར་ནད་དོས་འཇིན་ནོར་བ་དང་། རྩམ་བཅོས་ནོར་བའི་དོན་རྒྱུ་མི་འབྱུང་བ་གལ་ཆེ།

གོང་གསལ་གྱི་ནད་རྟགས་འདི་དག་ལས་འགའ་ཞིག་བྱུང་ན་ངེས་པར་རུ་ལུས་

སེམས་ལྷོད་ཅིང་། ལུས་ལྷགས་སྒྲིན་ཁང་དུ་བརྟག་དབྱང་བྱ་དགོས་པ་དང་།
 སྒྲིན་ཁང་དུ་མ་སྤྱོད་པའི་སྒྲིན་ལ། ཉོན་སྒྲིན་(ཉི་མང་) (丹参滴丸) དང་། ལུས་
 ཤིན་མང་) 救心丸) གཉིས་སྒྲིན་རེ་གཏོང་ཞིང་། སྒྲིན་གཅིག་ལྟེ་འོག་དུ་བཟུང་
 དགོས། བྱད་པ་ལ་སྤངས་སྒྲིག་དང་། སེམས་འཆོབ། བྲེལ་བ་བཅས་མེད་
 པར་སེམས་ལྷོད་ལྷོད་བྱེད་བཅུག་རྒྱ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེ།

【ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱ་སྒོར།】

༡ སྤང་བྱའི་ཟས་རིགས། བྱད་པ་ཤ་རྒྱགས་པ་ཡིན་ན་བཟའ་ཆོད་ཀྱང་དུ་གཏོང་
 པ་དང་། ལུས་ཀྱི་མྱིད་ཆོད་ཆོད་འཛིན་བྱ། ལྷུ་མ་ལྷན་ཟས་རིགས་ཀྱང་ཅ་མ་
 དང་ཡང་ན་གཏན་ནས་མི་བཟུལ། དཔེར་ན། ཤ་ཆོན་པའི་རིགས་ལ། སྤག་
 ཤ་འཛོག་ཤ་ལྷག་ཤ་ཆོན་པོ་རྣམས་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་ནང་ཆ་དཔེར་ན། སྒྲི་
 པ་དང་། མཆིན་པ། རྒྱ་མ། རྒྱོད་པ། མཁལ་མ། མཆོར་པ་སོགས་ནང་ཆའི་
 རིགས་དང་། བྲག་རིགས། ལྷུ་མ་བརྗོད་ཆལ་རིགས་སོགས་ནི་བྲག་རྩའི་ནང་དུ་
 བྲག་སྒྲིགས་འཁར་ནས་འཕར་ཅ་སྒྲ་མཁྲིགས་ཅན་དུ་འཕྱར་བའི་སྒྲིན་གཙོ་བོ་ཞིག་
 ཡིན། ལྷག་པར་དུ་ཟས་རིགས་གང་གི་ནང་ལ་ཆུ་འདེབས་རྒྱ་སྤང་དགོས། ལན་
 ཆུས་བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་། བྲག་རྩ་ལ་སྒྲིན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། །

༢ སྤང་བྱའི་ཟས་སྒོར། སྒྲི་དཀར་རིགས་ཀྱི་བཟའ་ཆས་གང་འཆོམས་བཟའ་ཆོག་
 པའི་རིགས་ནི། འོ་མ་ལྷུ་མ་མེད། བྱ་ཤ། ཉ་ཤ། བྱ་སྒོང་། འོག་ཤ་ཆོལ་མེད་བཅས་
 སོ། །མང་དུ་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས། སྒྲི་ཆལ་དང་། ཤིང་ཉོག་བཅུད་རྣམས་
 རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་མོད་པོ་ཡོད་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ཏེ། དཔེར་ན།
 སྒྱ་ཁའི་འབྲས་བུ་དང་། ལྷུ་མ་ལྷོ་ (西红柿) ལྷ་བུ་བཅུད་རྣམས་C. མང་བའི་
 རིགས་དང་། དེ་བཞིན་དུ། དུའུ་སྒྱ་སོགས་སྒྲིན་མས་བཟོས་པའི་ཟས་རིགས་
 དང་། འོ་མ། བྱ་སྒོང་རིགས་སོགས་བཅུད་རྣམས་B6. མང་བའི་ཟས་རིགས། བྱ་
 པོ་དང་། རྒྱོད་དང་། མ་ཆོས་ལོ་ཉོག་ཉི་མ་མེ་འབྲས། ཁམ་བུ་སྤྱར་ཀ། ཁམ་
 འབྲས་སོགས་བཅུད་རྣམས་E. མང་བའི་ཟས་རིགས་དང་། བྱི་རྒྱལ་གྱི་ཉ་སྒྱུ་ (Fish
 Oil) ཞེས་པའི་སྒྲིན་སོགས་ནི་འཕར་ཅ་འདག་ཅན་སྒྲ་མཁྲིགས་འཕྱར་བའི་ནད་
 རིགས་ལ་ཕན་ཞིང་བཟའ་འོས་པའི་རིགས་རྣམས་སོ། །

༡ སྒྲིང་བྱའི་སྒྱུད་ལམ། སྒྱུད་ལམ་དལ་བྱས་འགོས་ཀྱིས་རྩོལ་བ་གང་འཆམས་རེ་
བཅག་དཔེར་ན། ཉིན་ལྟར་གོམ་བཤོད་རྒྱུ་མི་ཆད་པར་འགོ་བ་རྒྱུ་འཁྱོངས་
བྱ་དགོས། བོད་དུ་ཉིན་ལྟར་སྒྲིང་བསྐྱོར་སོགས་རྟེན་ལ་བསྐྱོར་བ་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་
ཆོད་དང་བསྐྱུན་པ་བྱ། འོན་ཀྱང་ལྷག་འཆལ་བ་སོགས་གཡོ་འགུལ་དྲག་པོའི་
ལུས་རྩལ་གྱི་རིགས་ནམས་སྤང་དགོས། །སྐབས་འདིར་བོད་ཀྱི་གསང་སྐད་སྐད་སྐད་
ལུགས་ཀྱི་རྒྱུང་སྒྱུང་བྱས་ན་ལུས་སེམས་གཉིས་ཀའི་བདེ་ཐང་ལ་ཕན་ཐོག་ཆེ། དེང་
དུས་སྒྲིང་གི་ཁྲག་རྩ་འགག་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་སྐྱུ་ཡག་པོ་བཟོས་ཡོད་པ་དཔེར་ན།
དོན་སྐྱུ་དེ་ལྷང་(丹参滴丸)དང་། རུས་ཤིན་ལྷང་(救心丸)ལྟ་བུ་རེད། ས་
མཐོ་སར་འགོ་དུས་དང་། དུས་རྒྱུ་ཁྲག་ལྷག་སྐད་སྐད་མཐོ་བ། ཁྲག་གི་ཞག་རྩེ་མཐོ་
བའི་ནད་ཡོད་མཁན་ཡིན་ན་སྐྱུ་འདི་རྒྱུ་དུ་སྒྲོར་བཟུང་ན་ཕན་ཐོག་སྐྱུ་
པོར་ཡོད་རེད། སྒྲོ་བྱུར་སྒྲིང་ནད་བྱུང་ཆེ་སྐྱུ་འདི་དག་ཟོས་ན་སྒྲིང་རྩ་འགག་
རྒྱ་སྐྱུ་འགྲུངས་བྱེད་ཐུབ།

དེང་དུས་སྒྲིང་ནད་སྐྱུ་གསར་པ་འཕྲོ་སྐྱུ་ཀན་ཡུའུ་རིལ་བྱ། (硝酸甘油片)
སྐྱུ་འདི་སྒྲིང་ནད་ཡོད་མཁན་ཆོས་དུས་རྒྱུ་བཟུང་རྒྱ་མིན། སྒྲོ་བྱུར་སྒྲིང་གི་
ཁྲག་རྩ་འགག་པའི་གཞེར་བུར་ཐོན་སྐབས་ཟོས་ན་སྒྲིང་རྩ་རྒྱ་བཟུང་ཐུབ། ང་ཆོ་
བོད་ཀྱི་སྐྱུ་པ་ཆོས་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་སྐྱུ་གསར་པ་བཟོ་ཞེ་ཐུབ་ཀྱི་རེ་བ་བྱས་ན་
ཐོན་སྐྱུ་ལྟ་བུ། སྒྲི་ཆོག་སྐྱུ་ཀྱི་འགྲུར་དང་། དུས་རབས་ཀྱི་འགྲུར་བ་དང་བསྐྱུན་ནས་
མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱང་འགྲུར་འགོ་བཞིན་ཡོད་ལྟ་བུ། འཛམ་སྐྱུ་སྒྲི་ལུགས་ལྟར་
ན་སྐྱུ་སྒྲོར་སྒྲིང་པ་ནམས་དུས་ཆོད་གང་འཆམས་བཟུང་ཁྲིམས་མིའི་ལུས་ལ་ཕན་
ཐོག་ཆེན་པོ་མེད་པ་ཆགས་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། །

ཞེས་པ་དེང་དུས་འཛམ་སྐྱུ་མིའི་ཆོ་སྐྱུ་གི་གཤེད་མ་གཙོ་བོར་སྒྲིང་གི་ཁྲག་རྩ་འགག་པའི་
ནད་རིགས་སྐྱུ་འགོག་དང་རྒྱུར་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་རྒྱུ་ཤེས་མདོར་བསྐྱུས་འདི་ནི་ཤར་
དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱུ་གལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྐྱུ་སྐྱུ་ཆོག་སྐྱུ་དེས། སྒྲི་ལྟ་
༡༩༧༩ ལོའི་ཟླ་བ་༡༩པའི་ཆོས་༡༩ ཉིན། ལྷོ་རུབ་མི་རིགས་སྐྱུ་གུ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་
སྤྲིངས། །

ཡུ་རྫུག་ཤི་ཟམ་མཁའ་གསོ་རྩོད་གཤམ་པ།

2019ལོའི་ཟླ་ 3པའི་ཆོས་ 31ཉིན།

ཆོ་རིང་འདྲོད་ན་ཟས་སྦྱོད་གཞོབ།
 བད་མེད་འདྲོད་ན་ལུས་ཚལ་སྦྱོངས།
 བད་བཅོས་འདྲོད་ན་སྐད་ཁང་སོང་།
 མགྲོགས་ཤི་དགོས་ན་མོ་ཅིས་གྱིས།

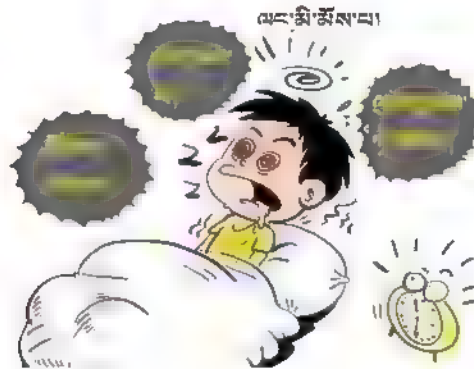
དེང་རུས་མི་རྒྱལ་གྱི་གཞུགས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་བསམ་སྒྲོ་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་དང་རུས་མཉམ་དུ་སྦྲོ་ཟས་བཟུང་མཁན་རྗེ་མང་དུ་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་གསོ་རིག་མཁས་དབང་རྒྱལ་གྱིས་བསམ་འཆར་ལྟར་ན་བཟུང་བརྟུང་གི་རིགས་ཆ་སྦྲོམས་པོ་ཞིག་བྱེད་དགོས་ཞེས་གསུངས། རུས་རྒྱུན་སྦྲོ་ཟས་རྒྱུང་པ་ཟོས་ན་མིའི་གཞུགས་ཁམས་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།

随着人们健康意识的提高，吃素也渐渐成为了一种风尚。不过专家却建议饮食要均衡，长期吃素也是有危害的哦！



ཤ་རིགས་བཟུང་མང་ན་ཆབ་ཆེན་འགགས་པའི་ནད་ཡོང་བ་ཆང་མས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། ཡིན་ནའང་ཤ་ཅ་བ་ནས་མ་ཟོས་པ་སྦྲོ་ཆལ་རྒྱུང་པ་ཟོས་ན། རྒྱུ་མའི་ནད་དུ་རྒྱུ་རིགས་གྱིས་འཇམ་ཅི་བད་ཅིང་ཆབ་ཆེན་འགགས་པའི་ནད་སྦྱོང་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

大家都知道肉吃多了会便秘，可要是不吃肉光吃素，由于肠道缺少油脂的润滑，照样会导致便秘。



དུས་ཕྱི་ཀའི་དང་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྩ་རིགས་པ་ལ་ཆེར་ཤའི་ནང་ནས་
ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། གཞན་ཡང་སྤྲོ་ཆགས་ཀྱི་སྤོང་སྤྱི་དཀར་པོའི་རྩ་རིགས་
ཨན་ཆི་སོན་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱང་ཤ་རིགས་ཀྱི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ལས་སྡོ་
རིགས་ནང་ན་ཡོད་པ་རེད། དུས་རྒྱུ་སྡོ་བཅས་རྒྱུ་པ་ཐོས་ན་ལུས་སྤོབས་དང་
གཟི་མདངས་ཉམས་པ་དང་། འཚོ་བཅུད་རྩ་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་ཀྱིས་མི་
འདད་པའི་ནད་རིགས་སྡོ་ཆོགས་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

钙铁锌等微量元素大多来自肉食，动物蛋白中的各种氨基酸也无法靠素食来补充，长期吃素会导致免疫力下降，以及缺乏维生素的各种疾病。



ལྷས་ཀྱི་བྱངས་བཅུད་མ་འདང་པའི་སྐྱོན་གྱིས། རྩས་རྒྱན་ཤ་མི་བ་མཁན་གྱི་མི་
ནམས། ལྷས་ཀྱི་ནང་གི་བྲག་ཐོན་གཤེར་ཁུ་ཆ་མ་སྟོམས་པར་གྱུར་ཏེ། རྣམ་སྤྲོ་བ་
དང་། རོ་གདོང་ནག་ཐིག་ཆགས་པ། བགས་པ་སྤྲམ་ཤིང་སེར་ཀ་གས་པ། སྤྲ་བྱི་བ་
བཅས་ལྷས་བཅུད་ཉམས་པའི་ནད་རིགས་མང་པོ་སྤོང་སྐྱོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད།

由于营养不均衡，长期不吃肉的人，很可能会内分泌失调，引起衰老、色斑、皮肤干裂、脱发等多种疾病。



རྩས་རྒྱན་སྟོ་བས་ཁོ་ན་བ་མཁན་ནམས་པོ་ཁ་ལ་ཏ་ཅང་གནོད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད།
འཚོ་བཅུད་རྩས་ A དང་། E རྣམས་ཆད་པ་མ་བཟད། མཁྱིས་པའི་ནད་རྩ་མཁྱིས་རོ་
གསོག་སྐྱོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

长期吃素对于胃是非常不好的，维生素 a 和 e 的缺乏，也会让胆囊更容易产生结石。

གཟུགས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཅན་གྱི་འཚོ་བ་དེ། སྟོ་བས་གཙོ་བོ་དང་། ཤ་རིགས་
པལ་པ་བྱེད་ཅིང་། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་བཟའ་བུར་ཐེབ་སྤྱོད་བྱེད་རྒྱ་ནི།
དོན་དངོས་ཀྱི་རིང་འཚོ་ཆོ་ཡི་བཅུད་ལེན་ཞིག་རེད།

健康人的饮食应该以素食为主，肉食为辅，科学合理的搭配食物，才是真正的养生之道。

བས་སྟོམ་ལྷས་ཀྱི་བཅུད་ཡིན་ཡང་།

སྤྱོད་མ་ཤེས་ན་རྩག་རྩ་འགྱུར།

སྤྱི་མའི་བདེ་བ་དོན་ཆོ་ཡང་།

ཆོ་རིང་ནད་མེད་དེ་བས་བྱིན།

ཞེས་ཀྱང་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བཅུན་ཐུན་ཆོགས་དེས་སྤྲས་སོ།

པ།མེད།འཆའ་པ།ཡུལ་གྱི།འཆའ་པ།འཁྱུང་།།

2019.ལོའི་ཟླ་ 5པའི་ཆོས་ 7ཉིན།

བོད་ཀྱི་མདུན་ལམ་གྱི་ཆེད་དུ་གལ་ཆེ་བའི་དོན་ཆེན་ནམས་སྤངས་མེད་དུ་དོར་
 ཞིང་། དོན་ཆུང་ཅག་ཅིག་གི་ཆེད་དུ་སློབ་གསོ་དང་འབོད་སྐྱུལ་བྱེད་མཁན་སླ་
 སྐྱུལ་ཁྱེད་ཤས་འདི་དག་ནི། བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལ། གནམ་རྒྱུ་ལེ་མི་མཐོང་། ལྷ་
 ཡི་ལེ་མཐོང་། ཟེར་བ་དེ་རེད། དེར་དུས་བོད་ཀྱི་འཆོ་བ་ལ་གནས་སྤངས་པན་
 མོགས་ཆེ་ཤོས་དེ་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་འདི་རེད་འདུག །འོན་ཀྱང་སླ་སྐྱུལ་ཁྱེད་
 ཤས་ཤིག་གིས་དམིགས་ཡུལ་གང་ཡིན་མ་ངེས་ཀྱང་། དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་བརྟེན་
 ལ་ཐབས་སྤྲོ་ཆོགས་ཀྱིས་བཀག་འགོག་བྱེད་ཅིང་འདུག །མི་རིགས་གཞན་པའི་
 མདུན་ན་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་ལ་སྐྱོན་ཅུས་མེད་ཚུལ་བཤད། བོད་རིགས་མི་
 དམངས་ཁྱོད་དུ་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་བརྟེན་ན་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆེ་ཚུལ་
 བཤད། མདོར་ན། དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་བརྟེན་ནི་ཁོར་ནམས་ཀྱི་མིག་ནང་གི་ཆོར་
 མར་གུར་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་། བོད་ཀྱི་སློལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལྟར་ན། བན་བོན་
 གཉིས་ཀའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་ནང་དུ། ས་གཉན་བརྟེན་བ་དང་། རྩོ་གཉན་
 སློག་པ། ཤིང་གཉན་བཅད་པ། རྩ་གཉན་བསྐྱར་བ་ལ་སོགས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་
 སྐྱོན་ཆེ་བའི་ལས་རིགས་ལ་བཀག་འགོག་གནང་ཡོད་ཀྱང་། དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་
 བརྟེན་པས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་ཟེར་བའི་ཡིག་ཆ་གཅིག་ཀྱང་ད་བར་མཐོང་མ་
 ཟོང་། གཤམ་གྱི་བོད་ཀྱི་དབྱར་རྩ་དགུན་འབྱུང་བརྟེན་བ་དང་། ལ་རིའི་གླིང་གླི་ནི་ཡ་
 མང་འཕྲེའི་ཁོངས་ཀྱི་རྩ་ཐང་དུ་མོ་རྩ་སྤྱི་བྱེད་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་རྩ་ཐང་ལ་ཡུར་
 བརྒྱབ་པའི་པར་རིས་གཉིས་པོ་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་བའི་སློན་ནས་དབྱར་རྩ་དགུན་
 འབྱུང་བརྟེན་པས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཡོད་མེད་བརྟག་དབྱད་གནང་བར་ཁྱུ།



བོད་ཀྱི་རི་མགོར་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྲུ་བཞོ་མཁན་གྱི་པར།



ཨ་རིའི་ཚུ་ཐང་ལ་ཚུ་ཕྱོ་རྒྱ་ཆེད་ཚུ་ཡུར་བྱས་པའི་པར།

དེར་རབས་ཀྱི་འཆོ་བ་དངོས་དང་། ཚན་རིག་གི་དབང་དུ་བྱས་ན། དབྱར་ཚུ་
 དགུན་འབྲུ་བརྟོ་བའི་ལས་འདི་ནི། ལྷག་པོའི་ལུས་སྟོབས་ལ་ཕན་པ། ལྷན་པོའི་སྟོ་
 རྒྱུ་ལ་ཕན་པ། ཁོར་ལྷག་སྟོ་ལྷན་ཅན་དུ་འབྱུར་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་པ་ནི་དངོས་ཡོད་གནས་ཚུལ་རེད། དེར་དུས་འཛམ་སྤྱིར་ཐོག་ཁོར་ལྷག་སྟུང་
 སྟོབ་ཟེར་བ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་ཞིག་ལ་བརྩི་བའི་དུས་ཡིན་སྟབས། ར་ཆོ་བོད་ཀྱི་ལྷ་
 སྟོན་འགའ་ཞིག་གིས་དེ་དང་འདྲ་བར་ཁོ་ཆོས་ཀྱང་དམིགས་བསལ་འཛམ་སྤྱིར་
 མི་ཆེན་དག་གིས་ལད་ཆོས་ཆེད་དུ། བོད་ས་ཁུག་ནང་དུ་ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་
 བཤད་ནས། དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྲུ་བརྟོ་དུས་རི་འགོ་ལ་གད་སྟིགས་དབྱུག་ནས་
 ཁོར་ལྷག་ལ་གནོད་སྟོན་ཆེན་པོ་བྱེད་ཚུལ་གསུངས་འདུག །དེར་སང་འཛམ་སྤྱིར་
 སྤྱིའི་ལྷ་ཚུལ་གྱི་ཁོར་ལྷག་འབག་བཅོག་ཟེར་བ་དེ། འདི་ལྷ་བུའི་སྤྱི་ལེ་འབྲུམ་ཐུག་
 མང་པོའི་མངའ་ཁོངས་སུ་དབྱར་ཀ་ཆེ་བ་གཅིག་ལྷག་ཅམ་གྱི་རིང་ལ། བོད་མི་
 སྟོང་ཆོ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་དབྱུག་པའི་ཟས་སྟིགས་དང་། གད་སྟིགས་དེ་འདྲ་ཅག་
 ཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་ཞིང་ཡོད་མ་རེད། དེར་དུས་ཁོར་ལྷག་འབག་བཅོག་བྱེད་ཟེར་
 བ་དེ་རི་སྟངས་ལ་ཆེར་གད་སྟིགས་དང་། སྟོང་བྱེར་ནང་དུ་རྩིས་སྟིགས་ཀྱིས་
 བཀའ་བ་དེ་དག་ལ་ཟེར། དེས་ན་ལྷ་མ་ནམ་པས་ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་གནང་
 འདོད་ཡོད་ན། ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་ཅེས་པའི་མིང་ཅམ་ཐོས་པས་ཁོར་ལྷག་སྟུང་
 སྟོབ་ཀྱི་དོན་གོ་མི་རུས། རབ་ན་འཛམ་སྤྱིར་ཤར་རུབ་གང་ཅུང་ཞིག་གི་སྟོབ་སྟུ་
 ཆེན་པོའི་ནང་དུ། ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་ཀྱི་སྟོར་ལ་སྟོབ་སྟོང་གནང་པའི་ཆེད་སྟོང་
 ལེབས་ཤིང་། སྟོབ་ཐོན་རྩིས་སུ་ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་ཀྱི་ཐུག་ལས་གནང་ན་ད་
 གཞོད་མིང་དོན་མཚུངས་པའི་ཁོར་ལྷག་སྟུང་སྟོབ་པ་ཞིག་ཆགས་སྟིང་།

དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་གང་ལྷན་གིས་སྟོབ་གསོ་གནང་ན། སྟོང་གསེབ་མི་
 དམངས་ཀྱི་འཆོ་བ་དང་དཔལ་འབྱོར་ལ་གནོད་པ་གང་འཚམས་བྱེད་ངེས་ཏེ།
 དཔེར་ན། བ་ལོར་འཕྲིན་སྤྱིན་ནང་གི་བརྟན་ཐུང་ཞིག་དུ་འབྲོག་པ་ལྷན་པོ་ཞིག་
 གིས་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྲུ་ཆག་གང་ཅམ་ཞིག་རྩོ་ཡིས་བརྒྱང་ཞིང་། མི་རྣམས་ལ་
 ཁོང་ཁོ་བསྐྱེད་བྱེད། འཐབ་འཁྲུག་འབྱུང་ཙ། ཁོར་ལྷག་གནོད་སྟོན་བྱེད་ཆེན་ཐོགས་
 ཟེར་ནས། དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྲུ་ལ་བཀའ་བརྟོན་གནང་བཞིན་ཕྱི་མར་གདུབས་

ནས་གཏོར་ཁིང་འདུག། རྫོང་ས་ལས་དེས་ཕན་པ་སྐར་མ་གང་ཡང་མེད་པའི་སྐར་
སྐར་ལྷག་ཁ་ཤས་འཕྲོ་བརྒྱག་བཏང་སོང་། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཁྱུ་ཞིག་གིས་བསྐྱབ་བྱ་ལ་
བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་ཡིན་པ་སྤྱོད་མ་དགོས་པ་རེད།།

མིག་སྒར་དབྱར་ཙུ་དགུན་འབྱུང་བཞོ་རུས་ལ་སྤྱི་བས་སྤྱབས། མི་ཚང་མས་གནའ་
སྤྱོད་ལྟར་དབྱར་ཙུ་དགུན་འབྱུང་བཞོ་རུ་ལ་འབད་བཅོན་ཆེན་པོ་གནང་རོགས། དེ་
ནི་ཁིང་འཕྲོག་མི་དམངས་རྣམས་ཀྱི་ལོ་གཅིག་གི་འཚོ་ཆེན་ཡིན་སྤྱབས་རུར་ཐག་
གིས་འབད་བཅོན་གནང་འོས། དེས་ནི་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་པ་ཡོད་པའི་སྐར་
གནའ་པོའི་སྤྱོད་ཆེན་དམ་པ་སྤྱོད་ཀྱང་མ་གསུངས་ལ། དེང་རུས་ཆོན་རིག་མཁས་
པས་ཀྱང་མ་བཤད་པའི་བྱ་ལས་ཤིག་རེད།།

ཚང་མས་གཟབ་དགོས་པ་ཞིག་ནི། རང་ལ་དབང་བའི་ས་ལག་མཐེལ་ཅམ་ནི་
རང་ཉིད་ལ་མེད། འབྱུང་ཤོག་ཁ་ཤས་ཀྱི་ཆེད་རུ་འཐབ་འཛིང་དང་གསོད་རེས་
བྱེད་པ་ནི་བྱི་ཕག་ལས་ཀྱང་ལྷན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད། མཐར་གཏུགས་ནས་
བཤད་ན་ང་ཚོས་འབད་བཅོན་གང་བྱས་ཐམས་ཅད་རང་གི་ཆོ་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་
སྤྱང་སྤྱོད་ཆེད་རུ་ཡིན་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། དེས་ན་རུས་བྱུང་བྱ་བ་
ཤས་ཅམ་དང་། གྲོང་སྡེ་རྒྱུང་རུའི་མི་ཁ་ཤས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཁེ་ཕན་ཆེད་རུ་
རིན་ཐང་གཞལ་རུ་མེད་པའི་རང་གི་ཆོ་སྤྱོད་སྤྱོད་གཏོང་བ་ནི་ལྷན་པོ་བྱི་ཕག་
གིས་ཀྱང་མི་བྱེད་པའི་བྱ་བ་ཐ་ཆད་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཤིག །

ང་ཚོས་རུས་རྒྱུན་ཁ་ལ་བྱེད་བ་དེ་ཐམས་ཅད་མི་རྣམས་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་རེད།
དེས་ན་ད་ལོ་གྲོང་སྡེ་འདྲིའི་ཁེ་ཕན་ཆེད་རུ་གྲོང་སྡེ་ཕར་སྤྱོད་པ་དང་འབྲུག་ཚོད་
བྱེད། ལོ་རྗེས་མར་གྲོང་སྡེ་ཕར་སྤྱོད་པ་དང་རུ་མག་པའམ་ཡང་ན་མནའ་མ་ཕྱིན་
ན། ཡང་གྲོང་སྡེ་ཕར་སྤྱོད་པ་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད་རུ་སེམས་ཁུལ་བྱེད་དགོས་པ་ཡོང་
བའང་སྤྱིད། མཐར་གཏུགས་ནས་བཤད་ན། ས་ཐམས་ཅད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བདག་
དབང་ཡིན་པ་ཤེས་པར་གྱིས། དེས་ན་ས་ཚོད་རྒྱ་ཚོད་ཀྱི་ཆེད་རུ་འཐབ་འཛིང་
བྱེད་མཁན་ནི་རང་མདོ་མེད་པའི་བྱ་སྤྱོད་ཐ་ཆད་ཅིག་ཡིན་སྤྱབས་ཚང་མས་ཡིད་
གཟབ་གནང་བ་ལྟ།

ཅེས་པ་དེར་དུས་དབྱར་ལྷ་དགུན་འབྲུ་བཞོ་མཁན་གྱི་ཁིང་འཁོག་མི་དམངས་ནམས་ལ་རྒྱ་
མཚན་གང་ཡང་མེད་པའི་ལྷ་མོ་ཆེན་མོ་ཞིག་གཡོག་པའི་གནས་འཆལ་འགའ་ཞིག་ཐོས་པས་
རྒྱན་བྱས། བོད་མིའི་འཆོ་བའི་མཐུན་རྒྱན་གྱི་ཡ་གྲུལ་དུ་གྱུར་པའི་དབྱར་ལྷ་དགུན་འབྲུ་བཞོས་
པས་ཁོར་ཡུག་ལ་གནོད་བ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་གནད་བསུས་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ལྷན་
ལྷན་ཆོགས་དེས་སྤྱི་ལོ་༡༩༩༧ལོའི་ཟླ་བ་༥པའི་ཆོས་ལྷན་གྱི་རྒྱ་ནག་པའི་ཅིང་གོང་གི་མཛའ་མཐུན་
མགྲོན་ཁང་ནས་སྤྱིངས་སོ།



ཐུན་ལྷན་ཆུང་ལ་རུག་ཟས་མི་བ་པའི་རེ་འཁོད།

2019.ལོའི་ཟླ་ 5པའི་ཆོས་ 23ཉིན།

མི་རིགས་གཞན་གྱིས་མ་བས་པའི།
རུས་འདས་གད་སྤྱིགས་བས་སྒྲིམ་རྒྱུ་ལ།
བརྟན་ཅིར་སྒྲིམ་མཁན་གངས་ཅན་པ།
རང་སྒྲིག་ཡལ་བར་མ་དོར་ཞིག།

འཛམ་གླིང་གྱི་ཡིས་མ་བོས་པའི།
བས་སྒྲིག་བ་མཁན་གྲོང་གསེབ་པ།
ལེགས་པར་བརྟགས་ན་རུང་འགོ་དང་།
བསམ་སྒྲིང་བྱང་པར་གང་གིས་འབྱེད།

ལྷ་སྐུ་ལ་རྒྱུ་ལ་མི་རང་འདོད་ཆེ།
མཁས་དབང་རྒྱུ་ལ་མི་གྲོང་དང་རིང་།
སྤྱིང་ནས་བཅེ་བའི་ཐུན་ལྷན་རྒྱུ་ལ།
ཆོངས་པའི་འདམ་རུ་བྱིངས་འདིར་སྒྲི།

ཆོ་རིང་འདོད་ན་བས་སྒྲིང་གཞོབ།
ལ་རྒྱ་ཡོད་ན་ཆོངས་དད་སྒྲིངས།
སྒྲིབས་འབྱོར་འདོད་ན་ཡོན་ཏན་སྒྲིབས།
རིགས་ཞེན་ཡོད་ན་བྱ་རྒྱུད་སྒྲིངས།

ཐུན་ལྷན་རྒྱུ་ལ། བྱིང་ཆོས་བཟོ་བྱ་ནས་ཐོན་པའི་བས་རིགས་འདི་དག་ཉི་རུས་
ངས་པར་རུ་རུས་ཆོད་རྒྱགས་ཡོད་མེད་ལྟོས། རུས་ཆོད་རྒྱགས་པའི་བས་རིགས་
ཉི་བ་ནི། རུག་ལ་སྒྲིར་མ་སྒྲིང་ནས་ཉི་བ་དང་མཚུངས། རུས་ཆོད་གསལ་པོ་

མེད་པའི་ཟས་སྒྲིམ་ནམས། །མ་ཉི་དེ་གར་ཞོག་དང་རང་སྤྱང་ཡིན། །ཆོད་ལྷན་
 བཟོ་གྲར་ཐོན་པའི་ཟས་རིགས་ནམས། །སྤྱུ་ཆོད་རུས་བཀག་མེད་པ་ཡོད་མི་
 སྲིད། །རུས་ཆོད་ཡོལ་བའི་ཟས་སྒྲིམ་འདི་ནམས་བཟུང་ངམ་ཞེས་དྲིས་ན། །ཨ་རི་
 དང་ཡོ་རོབ་ཀྱི་སྐད་པ་ཞིག་ཡིན་ན། །རུས་ཆོད་ཡོལ་ཆར་ན་ཅ་བ་ནས་བཟའ་མི་
 རུང་ཞེས་ལན་སྤྱད་ངེས་རེད། །ཡིན་ནའང་ཀྱང་གོའི་སྐད་པ་ཞིག་ལ་དྲིས་ན། །རྒྱ་
 སྐད་པ་དང་བོད་སྐད་པ་གང་ཡིན་ཡང་རུས་ཆོད་རུང་བཟའ་ཡོལ་ན་ཉེན་ཁ་ཆེན་
 པོ་ཡོད་བགྱི་མ་རེད། །ཅེས་ལན་སྤྱད་ངེས་རེད། །འདི་ནི་རིག་གནས་ཀྱི་རྒྱབ་ལྗོངས་
 མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་བསམ་སློབ་ལན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།
 །ཨ་རི་དང་ཡོ་རོབ་སོགས་ཀྱི་རིག་གནས་ནང་རྒྱ་འགྱིག་དང་མི་འགྱིག་ཅེས་དྲིས་ན།
 Yes, no མ་གཏོགས་ལན་གསུམ་པ་ཞིག་ཡོད་མི་སྲིད། །ཀྱང་གོའི་རིག་གནས་
 ལྟར་ན་འགྱིག་ །མི་འགྱིག་ །ཞེས་པའི་ལན་དང་ལྟན་རྒྱ་ “འོན་ཀྱང་” ཟེར་བ་
 ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། །རྟོག་དྲ་ཐམས་ཅད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་དེ་ “འོན་ཀྱང་”
 ཟེར་བ་དེ་རེད། །དཔེར་ན། །ཟ་མ་དེ་རུས་ཆོད་ཡོལ་ཟེན་ན་བཟའ་རུང་ངམ་ཞེས་
 པའི་ལན་རྒྱ། །བཟའ་རུང་གི་མ་རེད། །འོན་ཀྱང་ཉར་ཆགས་ཡག་པོར་བྱས་ན་
 བདུན་ཕྲག་གཅིག་གཉིས་འགོར་ན་སྒྲིན་ཆེན་པོར་ཡོང་གི་མ་རེད། །ཅེས་པ་ལྟ་བུའི་
 ལན་སྤྱད་ངེས། །དྲིས་ལན་དེས་དྲི་བ་པོ་ལ་ཟས་ན་ཆོག་ལ་མ་ཟས་ན་འང་ཆོག་པའི་
 བསམ་སློབ་ཞིག་སྟེར་ཆར་པ་རེད། །དེ་བཞིན་རྒྱ་སྤྱི་རྒྱལ་ཀྱི་བྲིམས་ཆད་གཙོད་
 པའི་སྐབས་སུ་ནག་ཉེས་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་བསྐྱུན་ནས་ལོ་གཉིས་དང་། །གསུམ་དང་།
 བཞི་གང་དགོས་བྲིམས་ལྷགས་ནང་རྒྱ་གཏན་འབེབ་བྱས་པའི་དོན་ཆེན་གང་དང་
 འགལ་ན། །དེ་བཞིན་ཐག་གཙོད་བྱེད་པ་ལས་དེ་ལ་ཡར་མར་འཕར་གཙོག་ཆེན་པོ་
 བྱེད་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། །ཀྱང་གོའི་བྲིམས་ལྷགས་ནང་རྒྱ་མི་གཉིས་ཀྱིས་བསགས་
 པའི་ཁོར་འཁྲུལ་གཅིག་པ་ཡིན་ནའང་། །ཁོང་གཉིས་ཀྱི་ནག་ཉེན་བསགས་པའི་
 སྤྱལ་སློང་དང་། །ངོས་ཟིན་དང་། །རྣམ་འགྱུར་སོགས་ཀྱི་སྒྲོར་ལ་སྤྱད་ཆ་བཤད་
 སྤངས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས། །ལོ་གཅིག་ནས་གསུམ་བར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གཏན་
 འབེབ་བྱས་ཡོད་པས། །དེས་ན་ནག་ཉེན་གཅིག་ལ་བཤད་མཁས་ཞན་གྱིས་རུས་
 བཀག་བཙོན་འཇུག་གི་རུས་ཆོད་མི་འདྲ་བ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། །དེའང་ཤར་རྒྱབ་

གཉིས་ཀྱི་རིག་གནས་མི་འདྲ་བའི་དབང་གིས་རྒྱལ་ཕྱོགས་པས་བྱ་བ་གང་ཞིག་
བྱས་ཀྱང་རྒྱས་ཆོད་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་། བཙུག་བྱེད་པའི་ལུགས་སྒྲིམ་ཡོད་
ཅིང་། ཤར་ཕྱོགས་པས་རྒྱས་ཆོད་ལ་ཡིད་ཆེས་དང་བཙུག་བྱེད་ཅིང་མེད་པའི་
རྒྱལ་གྱིས་བྱུང་པར་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད།

འཛམ་གླིང་གླིང་འགྲོལ་ལྟར་བཟོ་གྲུ་སོ་སོ་ནས་ཐོན་པའི་ཟས་སྒྲིམ་རྒྱལ་
ཆོད་དང་ཕན་རྒྱས་གནས་ཆོད་ཀྱི་རྒྱས་ཆོད་གང་གི་བར་དུ་ཆོད་ལྡན་ཡོད་པའི་
འགན་སྲུང་དགོས་ཤིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱས་ཆོད་དེའི་ནང་དུ་ཟས་སྒྲིམ་གྱི་རིགས་དེ་
དག་གི་རྒྱས་པ་འགན་སྲུང་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། རྒྱས་ཆོད་དེ་ལས་བཟུལ་ན་ནད་
རིགས་བསྐྱེད་པའི་སྲིན་འབྲུ་ཉོབ་^① སྲིད་པ་དང་། ཡང་ན་ཟས་སྒྲིམ་དེ་དག་གི་ངོ་
པོ་འགྱུར་ནས་ཇས་འགྱུར་རིགས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་ཆོགས་འགྱུར་སྲིད་པ་རེད་ཅེས་
པའི་དོན་རེད། རྒྱས་ཆོད་ཡོལ་མ་ཐག་དུ་སྐད་ཅིག་གིས་རྒྱལ་དུ་འགྱུར་མི་འགོ་བ་
ནི་སྒྲིམ་གྱང་ཤེས་སྟེ། དཔེར་ན། བོད་ཡུལ་ལྟ་བུར་མཆོན་ན་རྒྱུན་ལྡན་དུ་ང་ཆོས་
མཁོང་རྒྱ་མང་ཤོས་ནི་ཤ་ལ་སོགས་པ་ཟས་རིགས་རྒྱལ་ཉར་ཆོགས་ཡག་པོ་མ་
བྱས་པ་ཡིན་ན་འབྲུ་ཉོབ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་ཆང་མས་མཁྱེན་གསལ་ལྟར་རེད། དེས་
ན་ཟས་སྒྲིམ་གྱི་དང་བྱུང་པར་ཤ་ལ་འབྲུ་ཉོབ་པ་དང་། ཅུམ་པ་རྒྱིང་ནས་ལོས་ཟིན་
པ་དེ་དག་ཐོས་ན་སྤྲོ་མས་ཟས་རྒྱལ་གི་ནད་དང་། སྤྲོ་མས་པོ་བའི་ངན་སྐྱན་ཀན་
སེའི་ནད་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་བཞིན་དུ་ཟས་རིགས་ཀྱན་ལའང་རིགས་འགྲེ་ནས་
བསམ་སྟོག་ཉོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེར་རྒྱས་བཟོ་གྲུ་རྒྱལ་ལས་ཐོན་པའི་
ཟས་སྒྲིམ་གྱི་རིགས་འདི་དག་ནི་ “རུལ་བམ་འགོག་ཇས་”^② མང་པོ་ཞིག་བསྐྱེས་
ནས་རྒྱས་ཆོད་རྒྱུན་ལྡན་ལས་ལྡབ་མང་པོ་ངོ་པོ་དང་རྒྱས་པ་མི་འགྱུར་བར་གནས་
ཐུབ་ཐབས་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེར་བརྟེན་བཟོ་གྲུ་ནས་ཐོན་པའི་ཟས་སྒྲིམ་གྱི་
རིགས་རྒྱལ་ཉར་ཆོད་ལྡན་གྱི་ཟས་རིགས་ལས་རྒྱས་ཆོད་ལྡབ་མང་པོ་

① འབྲུ་ཉོབ་པའི་དོན། རྒྱ་སྐད་དུ། 生虫

② Preservative 防腐剤

ཞིག་གནས་སྤོང་པར་བྱས་ཡོད་སྟབས། རུས་ཚོད་དེ་ལས་བཟུལ་ན་ཆེ་ཆུང་ལ་མ་
 ལྟོས་པའི་གནོད་པར་ཡོད་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་དགོས། དཔེར་ན། ཐོད་རུ་རྒྱན་
 སྤྱོད་ཟས་རིགས་ནང་རུ་རང་བཞིན་གྱི་རུས་པ་གནས་པའི་རུས་ཚོད་ཐུང་ཤོས་དེ་
 ཞོ་ཡིན་པར་འདྲ། ཐོད་རུ་ཞོ་ཡི་རུས་པའི་ཚད་ནི་ཉིན་གསུམ་སོང་ན་སྒོ་བ་འགྱུར་
 ཟིན་ཞིང་། ཉིན་ལྷ་དྲུག་ཙམ་འདས་ན་རྒྱུར་བ་དང་། དེ་ནས་ཞོ་རས་ཞེས་སྒྱུར་
 ཞིང་ཆ་བའི་རྒྱུར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཞོ་རས་པ་དང་སྒྱུར་ཟིན་
 པ་དེ་དག་འཁུར་ན་སོ་བ་སྟོས་པ་དང་། རྒྱ་མ་ཁྲོག་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད་
 པ་ནི་མངོན་གསལ་དོད་པོ་རེད། ཞོ་རས་པ་དང་སྒྱུར་བའི་ནད་རུ་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་
 འགྱུར་བའི་རྒྱས་རིགས་གང་ཞིག་འགྱུར་བ་བྱུང་ཡོད་པ་ར་ཆོས་ཤེས་དཀའ་ཡང་།
 རྒྱ་དང་རྒྱ་པོ་འགྱུར་ཟིན་པ་ནི་བརྒྱ་བཞུགས་ཀྱི་ཤེས་རེད། དེར་རུས་བཟོ་གྲུབ་ནང་
 ནས་ཐོན་པའི་ཟས་རིགས་རྣམས་ཀྱི་ནད་རུ་ “རུལ་བམ་འགོག་རྒྱས་” བཏབ་ཡོད་
 སྟབས། ཞོ་དང་འོ་མའི་རྒྱ་དང་རུས་པ་མི་འགྱུར་བ་རུས་ཚོད་ལྟོས་བཅས་ཀྱི་སྒོ་
 ནས་རིང་ཙམ་གནས་སྤོང་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། ཞོ་དང་འོ་མའི་རིགས་རུས་
 རིང་བ་རྣམས་ལྷ་བ་དྲུག་དང་། ལྷ་བ་གསུམ། བདུན་སྟག་གསུམ་དང་། གཉིས་ལ་
 སོགས་པར་གནས་སྤོང་པའི་ཐོན་རྒྱས་ཡོད་པ་རེད། ཐོན་རྒྱས་འདི་ནི་རང་བྱུང་གི་
 ཞོ་དང་འོ་མ་ལས་བསྐྱར་ན་ཕན་རུས་ཆུང་བ་མ་ཟད་གནོད་པའང་སྟན་ཙམ་ཡོད་
 དེས་ཏེ། ཐོན་རྒྱས་འདི་དག་གི་ནད་རུ་རུལ་བམ་འགོག་རྒྱས་མང་པོ་སྟག་ཡོད་
 སྟབས་རུས་ཚོད་མ་ཡོལ་ན་འང་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་རྒྱས་སྒྱུར་སྟག་ཡོད་པའི་རྒྱེན་གྱིས།
 རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཞོ་དང་འོ་མ་སོགས་དང་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད།

རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཟས་སྒོམ་འདི་དག་ཉར་ཆགས་ལེགས་པར་བྱས་ན་ནད་
 སྒོང་རྒྱེན་གྱི་འབྲུ་སྲིན་སྤུ་ལོ་དག་ཉོབ་མ་སྤོང་ན་འདྲ། རྒྱས་ཀྱི་རྒྱ་པོ་དང་རང་
 བཞིན་འགྱུར་བའི་སྟབས་ཀྱིས་མེད་སྲིན་ (霉菌 Mould) ལ་སོགས་རྒྱས་འགྱུར་གྱི་
 དྲུག་རིགས་སྤྱ་ཆོགས་བསྐྱེད་དེ་རན་སྒྲན་ཀན་སེའི་ས་སོན་འགྱུར་སྲིད་པ་རེད།
 དེས་ན་རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཟས་སྒོམ་དེ་དག་ཉིན་ཤས་ཙམ་རུས་ཡོལ་བས་ནད་
 རྒྱེན་བྱེད་མ་རུས་ན་འདྲ། རུས་ཚོད་བདུན་སྟག་ཁ་ཤས་དང་ཡང་ན་ལྷ་བ་ཁ་ཤས་
 ཡོལ་ཟིན་པའི་ཟས་སྒོམ་རྣམས་ཀྱིས་ནི་རན་སྒྲན་ཀན་སེ་སོགས་ནད་རིགས་སྤྱ་

ཚོགས་བསྐྱེད་ཀྱིན་བྱེད་པ་ནི་སྒྲོས་མ་དགོས་པ་རེད།

དེར་རྒྱས་བོད་ཀྱི་ཚོང་པ་ནམས་དང་། དགོན་པའི་ཚོང་ཁང་ནམས་སུ་རྒྱ་ནག་
ནས་རྒྱས་ཚོད་ཡོལ་བྱིན་པའི་བས་སྒྲོམ་མང་པོ་རིན་གོང་ཁེ་པོས་ཉེ་ནས་བོད་རྒྱ་
བྱིར། བོད་ས་གཤིས་མཐོན་པོ་ཡིན་སྟབས་རོ་དང་སྒོ་བའི་འབྲུར་བ་གསལ་པོར་མ་
ངེས་པས་མི་སེར་ནམས་ཀྱིས་དེ་དག་རྒྱན་སྦྱོང་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་།
དཔེར་ན། བརྟུང་བའི་རིགས་ལ་ཁོ་ལོ་(可乐)དང་། ཞེ་པིང་(雪碧)སོགས་དང་།
པིང་ཀོན་(饼 F)སྟེ་ཚོགས་སྟབས་བདེའི་བྱུག་པ་སོགས་བས་སྟན་རིགས་མང་པོ་
ཞིག་སྒྲེར་དང་། དགོན་པའི་ཚོང་ཁང་ནང་རྒྱ་བཙོང་ཞིང་ཡོད་པར་ཐོས། གལ་
སྲིད་བདེན་པ་ཡིན་ན་ཚོང་མས་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས་མ་གཏོགས་རྒྱ་མཚན་
མ་ངེས་པའི་ནད་རིགས་སྟེ་ཚོགས་བསྐྱེད་དེ་འཆི་ཀྱིན་བྱེད་ངེས་པས་ཚོང་མས་
ཡིད་འཇོགས་འཚལ།

ངས་ཤེས་གསལ་ལྟར་ན། བོད་རང་ལ་སྤྱི་ལོ་ཤོས་ཀྱི་ཞོ་ཡོད་བཞིན་རྒྱ་རྒྱ་
ཡུལ་ནས་བཟོ་གྲུའི་ཞོ་རྒྱུང་འདི་མང་པོ་བྱིར་འགྲོ་ཞིང་འདུག །ངའི་ས་ཡུལ་བ་དང་
སྟན་མཆེད་ནམས་ཀྱིས་བེར་བ་ལྟར་ན། ང་ཚོའི་ས་ཡུལ་ན་འང་ཚོང་ཁང་ནང་རྒྱ་
ཞོ་འདིའི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་བཙོང་ཞིང་ཡོད་ཅིང་། ཚོང་ཁང་ནང་རྒྱ་བཟ་པ་ཁ་
ཤས་བཞག་ཡོད་མ་བཟད། རྒྱ་ཚོང་འགའ་ཞིག་གི་བྱིམ་རྒྱུའང་ཟླ་ཤས་ཉར་ཚགས་
བྱེད་ཅིང་འཐུང་གི་ཡོད་ཀྱང་གནོད་པ་གང་ཡང་མི་འདུག་ཟེར། བྱིན་རྒྱའི་ཞོ་མོར་
རྒྱུང་རྒྱ་འདིའི་སྤྱི་ཚོད་འགན་ལེན་གྱི་རྒྱས་ཚོད་ནི་ཉིན་༡༥་རེད། ཡུལ་འདིར་རྒྱས་
ཡོལ་བ་ལྟ་ཅི་ཞག་གཅིག་གི་རྒྱས་ཚོད་ཡོད་པའང་བཙོང་རྒྱ་ཡོད་མ་རེད། ཞོ་མོར་
རྒྱུང་རྒྱ་འདི་རིགས་བཟོ་གྲུ་ནས་ཚོང་རར་འབྱོར་ཞིང་། དེ་ནས་བོད་རྒྱ་བྱིར་ན་
བོད་རྒྱ་སྤྱི་བས་རྒྱས་ཏེ་ལམ་རྒྱས་ཚོད་ཡོལ་ཆར་བཞུ་རེད། དེས་ན་བོད་ལ་ཞོ་མོར་
རྒྱུང་རྒྱ་འདི་རྒྱས་ཚོད་ཡོལ་བྱིན་པ་མ་གཏོགས་ཡོད་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། མི་ཚོང་
མས་དེར་རབས་བཟོ་གྲུའི་ནང་ནས་ཐོན་པའི་བས་རིགས་གང་ཞིག་ཉེ་བའི་སྟབས་
སུ་སྤྱི་ཚོད་འགན་སྲུང་གི་རྒྱས་ཚོད་རིང་ཐུང་གང་ཡོད་དང་། རྒྱས་ཡོལ་ཡོད་
མེད་ངེས་པར་རྒྱ་བཟ་དགོས། དེ་ནི་རང་གི་ཚོ་སྟོག་དང་། བདེ་ཐང་སྲུང་སྦྱོབ་གྱི་
དོན་ཆེན་ཞིག་རེད། རང་གི་བདེ་ཐང་སྲུང་སྦྱོབ་བྱེད་རྒྱ་ནི་རྒྱ་འགོས་ཀྱང་ཤེས་

པའི་ཤེས་བྱ་ཞིག་རེད། ཞོ་འདི་རིགས་ནི་རུལ་བམ་འགོག་རྩིས་མང་པོ་ཞིག་
བཟུང་ཡོད་སྟབས། རོ་དང་སྒོ་བ་ལ་འཕྱར་བ་ཆེར་མེད་ཀྱང་། རྩིས་འཕྱར་གྱི་
རོས་ནས་འཕྱར་བ་ཆེན་པོ་ཕྱིན་ཆར་སྟབས། དུན་རིང་པོར་ཟས་ན་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་
རྩིས་འཕྱར་གྱི་རུག་མང་པོ་ཞིག་བསགས་ཏེ་མཐར་འཁེ་བྱེད་ཡང་བྱེད་སྟེ། དེས་
ན་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ལུས་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྩིས་ཆོད་ཡོལ་ཟེན་
པའི་ཟས་སྟོམ་འདི་དག་ལ་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས། བོད་ཀྱི་སྤྱིར་ཆོད་རྒྱལ་སྤྱོད་
དང་། དཀོན་པའི་ཆོད་ཁང་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་རྩིས་ཆོད་ཡོལ་དུ་གད་སྟོགས་ཆགས་ཟེན་པའི་
ཟས་སྟོམ་འདི་རིགས་བོད་ལུས་དུ་བྱིར་ནས་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ཙུང་བ་
ནས་བརྒྱུག་པ་མི་བྱེད་པའི་རེ་བ་ཡོད།



རྩིས་ཆོད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱིས་གནོད་སྐྱོན་ཐེབས་པའི་དཔེར་མཆོན་གྱི་
གསར་འཕྱར། བེ་རུལ་བྱ་བྱ་ཐོག་གི་རྩིས་ཆོད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་གནོད་
སྐྱོན་སྟོན། གཤམ་གྱི་རོ་བོད་ཤན་སྐྱར་ལ་གཟིགས།

专家提醒：过期食品危害不可忽视

过期变质食品，不可购买和食用，这是很多人都有的共识。然而在日常生活中，因为食用过期食品中毒的事件却时常见诸报端。近段时间，一则“4岁女孩食用过期食品致肠坏死，被下4次病危通知”的新闻被各大媒体广泛转载。那么，食用过期食品真的会有这么大的危害吗？

报道称莆田4岁女孩小云在春节前，因在家误食过期的烤香肠和泡椒凤爪，突然休克、昏迷不醒，被送到省妇幼保健院时，已休克、多器官功能衰竭，医生连下4次病危通知书。那么，一包过期零食真的有这么大的危害吗？

医生介绍，食用过期食品导致的食物中毒属于“生物型”中毒。过期食物受沙门氏菌、弧形杆菌、大肠杆菌等细菌感染，会引发恶心、呕吐、腹泻甚至呼吸、循环衰竭等突发性疾病；此外，过期食物在受细菌感染的同时也有可能发生化学变化，导致化学型中毒，诱发癌变、心血管疾病甚至基因突变。

眼下，随着天气渐渐变热，到医院就诊的急性胃肠道疾病的病人也逐渐增多。究其病因，基本上都是食用了不卫生的或不合适的食物导致胃肠病的发生，所谓的“病从口入”，因此，夏季要预防食物中毒。

མཁས་དབང་ཆེད་རམས་པ་ནམས་གྱིས་དྲན་སྒྲོང་གནང་བར། རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱི་གནོད་པ་ལ་སྤང་མེད་མ་བྱེད། རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་ཤིང་རྟིང་པར་གྱུར་པའི་ཟས་རིགས་ནམས་ཉི་མོ་རུང་བ་དང་བཟུང་མི་རུང་བ་ནི་མི་མང་ཆེ་བས་ཤིས་བཞིན་པ་ཞིག་རེད། རྒྱུ་རྒྱུ་གྱི་འཚོ་བའི་ནང་དུ་རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་ཟོས་པས་ཟས་རྒྱལ་ཕྱག་པའི་ནད་རིགས་ལྷུང་བའི་དོན་ཆེན་སྒྲོར་མང་པོ་ཞིག་རྒྱུ་དུ་གསར་འགྱུར་མང་པོ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡིད་པ་རེད། ཉེ་བའི་ཆར། བྱ་མོ་ལོ་བཞི་ལོན་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་བའི་ཟས་ཟོས་པས་རྒྱུ་མར་དུ་གནད་ཕྱག་པས་ཤི་སྐྱོང་བ་དང་། སྤྲོན་ཁང་གིས་ནད་གཞི་ལྷུང་བའི་ཉེན་བརྒྱུ་ཐེངས་བཞི་བཏང་བའི་སྒྲོར་གྱི་གསར་འགྱུར་དེ་“གསར་འགྱུར་མོལ་ཐིག” (新闻媒体) ཁག་གིས་བརྒྱུད་སྤེལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་བྱས་འདུག །དེས་ན་རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་ཟོས་ན་དངོས་གནས་དེ་འདྲིའི་གནོད་སྒྲོན་ཆེན་པོ་ཡིད་དམ་ཞིན། གསར་འགྱུར་གྱི་ནང་དུ་བཤད་པར། ལོ་བཞི་ཅན་གྱི་བྱ་མོ་རྒྱུ་རྒྱུ་དེས་ལོ་སར་སྒྲོན་ལ། བྱིས་ནང་དུ་ཡིད་པའི་རྒྱུ་ཚད་ཡོལ་བའི་ཕག་རྒྱ་བསྐྱེག་མ་དང་། བྱ་སྤེར་སྤང་མ་གཉིས་བྱ་ཉེས་བྱས་པས་སྒྱི་བྱར་དུ་དྲན་མེད་དུ་བརྒྱལ་ཞིང་། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འགགས་སྐབས་ཞིང་ཆེན་གྱི་བྱ་མེད་དང་བྱིས་པ་སྤང་སྒྲོབ་སྤྲོན་ཁང་དུ་སྒྱེལ་པ་རེད། སྤྲོན་ཁང་སྤེལས་པའི་སྐབས་སུ། དབུགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འགགས་ཟིན་

ཞིང་། རོན་སྡོད་ནམས་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་གུང་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་སྟབས་སྨན་པས་ནད་གཞི་ཐུ་ཚབས་ཆེ་བའི་ཉེན་བརྒྱུ་ཐེངས་བཞི་བཏང་བ་རེད། རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཁ་བས་ཁུག་ལུ་ཚུང་ཚུང་གང་ལ་དངོས་གནས་དེ་འདྲའི་གནོད་སྦྱོན་ཆེན་པོ་ཡོད་དམ་ཞེ་ན། སྨན་པས་ངོ་སྤྲོད་གནང་བར། རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་བ་མ་བོས་པའི་ཡུར་རུག་གི་ནད་ནི་ “སྦྱེ་དངོས་རིགས་” ཀྱི་ཡུར་རུག་རེད། རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་བས་རིགས་ལ་“ས་མོན་ནི་ལ་”སྲིན་འབུ་དང་། (Salmonella) “ཁོན་ཕུ་ལོ་ཐད་ཁི་ཐོའི་”སྲིན་འབུ། (Campylobacter) “ཁོ་ལའེ་”སྲིན་འབུ་(coli) ལ་སོགས་པའི་སྲིན་འབུའི་རིགས་འགོས་ཡོད་པས། སྦྱོ་བྱར་རུ་ཞིན་པ་ལོག །སྦྱག་མེར་ལང་། ཕོ་བ་བཤལ་བ་དང་། དབུགས་སྦྱེལ་འདྲེན་དང་། ཚུང་དང་ཁྲག་གི་འཁོར་བསྐྱོད་སོགས་ཀྱང་ཉམས་གུང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

གཞན་ཡང་རུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་བས་རིགས་ལ་སྲིན་འབུ་ཕྱ་མོ་ཞུགས་ཡོད་མ་བུ་དེ་དང་མཉམ་རུ་རྒྱས་རིགས་ཀྱི་འཁྱར་བས་རྒྱས་འཁྱར་རིགས་ཀྱི་ཡུར་རུག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡང་བྱེད་ཅིང་། དན་སྨན་ཀན་མེ་དང་། རྟིང་གི་ཁྲག་ཅའི་ནད་རིགས་སྤྲོང་རྒྱུན་བྱེད་པར་མ་བུ་སྦྱོ་བྱར་རུ་མི་གཤིས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་རྒྱས་རིགས་ (基因转变) ཀྱང་འཁྱར་རྒྱུན་བྱེད་སྲིད། ཅིས་གསུངས། མིག་སྨར་གནམ་གཤིས་རྩོ་རུ་འགྲོ་བ་དང་ཆབས་གཅིག་རུ་སྨན་ཁང་ནང་ལ་ཕོ་ཚད་དང་། རྒྱ་ཚད་ཀྱི་ནད་བསྟན་སར་ཡོང་མཁན་ཡང་རྗེ་མང་རེད། ལྷག་པར་རུ་ནད་སྤྲོང་རྒྱུན་ནི། སལ་ཆེར་བ་བཟའ་བཏུང་མི་གཙང་བ་དང་། མི་འཕྲོད་པའི་བས་རིགས་བོས་པའི་རྒྱུ་ལས་ཕོ་བ་དང་རྒྱ་མའི་ནད་བྱུང་ཡོད་པ་ཤ་སྟག་རེད། དེ་ནི་དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེར་ལ། “ནད་རིགས་ཁ་ནས་ཞུགས་” ཟེར་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་རེད། དེས་ན་དབྱར་ཀྱི་རུས་སུ་བས་རུག་འབྱུང་བ་སྦོན་འགོག་བྱེད་དགོས། །ཞེས་པེ་རུ་འུ་བྱ་རྒྱ་ལས་གསལ།

ཞེས་པ་གད་སྟོགས་ཀྱི་བས་སྦོམ་བཏུང་ཅིར་སྦོམ་མཁན་བོད་རིགས་ཤོགས་པོ་ནམས་ལ་གསལ་འདེབས་ཀྱི་ཚུལ་རུ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སླ་བའི་རྒལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་དེས། གྱི་ལོ་༢༠༡༧ལོར་རྒྱ་བ་པའི་ཆོས་༢༩ཉིན། རྒྱ་ནག་གྲང་ཆེན་འཁྱིང་རིའི་ཉེ་ཞོལ་འོད་སྟོན་ཅིའི་ཀྱང་མགོན་ཁང་ནས་སྤྲིངས།

2019.ལོའི་ཟླ་ 7པའི་ཆོས་ 7ཉིན།

སྒྲུབ་པ་ཞིག་གི་ངོས་ནས་ཆུ་སྒྲུབ་བཤོ་སྒྲིང་བྱེད་འདོད་ན། མེས་པོ་ཤེང་མ་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་ཅི་ཤིང་མེ་ཏྲག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། རོ་ཁུམ། དེ་དག་གིས་ནད་གང་
 བཅོས་སྐྱབ་པ་སོགས་རི་ལྟར་བྱས་ནས་ཉོགས་ཡོད་པ་དང་། ཁོ་ཚོས་ཤེས་ཉོགས་
 བྱུང་པ་དེ་དག་ལ་ཁུས་པ་རི་ལྟར་བ་བཞིན་གནས་ཡོད་མེད་སོ་སོའི་ཉམས་སྦྱང་
 དང་བསྒྲུབ་ནས་བཤོ་སྒྲིང་དང་། ཅི་ཤིང་དེ་དག་གི་ནད་རུ་དེར་རུས་ཆོལ་རིག་
 ལྷགས་ཀྱི་རྣམས་རིགས་གང་ཞིག་ཡོད་པ། དེ་ལ་སྒྲུབ་ཁུས་རི་ལྟར་ཡོད་པ། སྒྲུབ་སྒྱུར་
 གསར་པ་གསར་གཏོད་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་ཚུལ་སོགས་བསམ་གཞིགས་བྱེད་ཅིང་།
 དེར་རུས་ཀྱི་ནད་རིགས་གསར་པ་རྒྱལ་ཁབ་དམིགས་ནས་མདོ་དབྱས་མཐོ་སྤང་

གི་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་ཚུ་སྐད་འདི་དག་གིས་ཐོན་ཇུས་གསར་པ་རི་ལྟར་བསྐྱབ་
ཐབས་སོགས་བཀོ་སྐོང་བྱས་ན་ལྟ་བུ་གསར་པ་དང་། རྩོམ་ཡིག་ལྟར་ཡོད་པའི་
མཐུན་ཆེན་དུ་འགྱུར་སྲིད།།

བོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་ལྷ་བརྒྱལ། །འབྱུང་བཞིའི་རོ་བོ་མཆོན་བྱེད་དུ། །འདྲི་བ་ཆུང་དུ་
བཞི་ཁྱབ་བར། །བཀའ་ལན་ལྟར་དུ་གནང་བ་ལྟ།

༡ དབང་པོ་ལག་པས་ལུས་སྟོབས་ཁྱབ་བསྐྱེད། ཅེས་པ་དེ་རྒྱ་ཆེན་གང་ལ་བརྟེན་
ནས་དབང་ལག་ལ་དམིགས་བསལ་དུ་ལུས་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་རི་
ལྟར་ཤེས་པ་རེད།

༢ ལྷ་ལྷུ་ལྷོ་མཆོན་ཆོད་པ་མ་ལུས་སེལ། ཞེས་པར་རོ་ཁ་བ་ཡིན་པའི་སྟབས་
ཀྱིས་ལྷ་ལྷུ་ལ། [ལྷ་དཔལ་] ལ་རུས་པ་བསེལ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ནའང་། དེས་དམིགས་
བསལ་ལུས་ཀྱི་བྱེ་བྲག་སྟོ་བ་དང་། མཆོན་པའི་ཆོད་པ་སེལ་བར་བྱེད་པ་རྒྱ་ཆེན་
གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་རེད།

༣ གནའ་བོའི་ཞང་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ཆོས་མ་མཁྱེན་པའི་བྱར་མཁར་མཉམ་ཉིད་རྩོ་
རྩེས་དབྱར་ཚུ་དབྱར་འབྲུལ་ལུས་ཀྱི་བྱར་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་རུས་པ་ཡོད་པ་རྒྱ་
ཆེན་གང་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་པ་རེད།

༤ མ་འོངས་པ་ན་མིག་སྒར་བོད་སྐད་ནང་དུ་བེད་སྤྱོད་མེད་པའི་མདོ་དབྱས་
མཐོ་སྐང་གི་ཚུ་ཤིང་གང་ཞིག་སྐད་ཇུས་ནང་དུ་བེད་སྤྱོད་བྱེད་སྲིད་དམ། བྱས་ན་
ཚུ་ཤིང་གང་དེར་རུས་པ་གང་ཡོད་ཐབས་རི་ལྟར་གྱི་སྟོན་སྟོན་རྟོག་རུས། ཤོང་
གསལ་གྱི་དྲི་བ་ཆུང་དུ་འདི་བཞི་ལ་ལན་ཞིག་གནང་རོགས།།

ཞེས་པ་ཤར་དཔལ་སྐབས་པའི་སྐད་གལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་བྱབ་བཟུན་སྐད་ཆོགས་དེས།
སྤྱི་ལོ་༢༠༡༧ལོའི་ཟླ་བ་༧པའི་ཆོས་ལྟན་གྱི་ཕྱི་དྲོ་གང་དུན་ཐོལ་བྱང་དུ་བྱིས་ནས་སྤྲིངས་སོ།།

གྲྭ་ཡམས་ཡུལ་འཛོག་གི་འཛོད་སྒྲུལ།



2020.1.25 སི་ཁྲུང་གི་སྒྲིང་།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་མྱེ་དགའི་གྲོས་རའི་འཕྲིན་སྟེགས་འདིར་བརྒྱུད་ནས་མདོ་དབྱས་ཁམས་གསུམ་གྱི་བོད་མི་ཡོངས་ལ་ནད་ཡམས་ཚུན་འགོག་སྒྲོར་ལ་འཛོད་སྒྲུལ་ཞུ་བར། ད་ལྟ་ང་ཚོ་ཀྱང་གོའི་ནད་རུ་ཡམས་ནད་ཟེར་ན། རིམ་མཐའ་ནད་ཟེར་ན་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རུག་རྒྱ་སྐྱད་རུ། 冠状病毒 ཟེར་བ་ཞིག་སྟེབས་ནས་ཚང་མ་འཛིགས་སྒྲག་བསྐྱེད་ཡས་ཞིག་ཆགས་འདུག །འཛིགས་སྒྲག་བསྐྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ཚང་མས་དེ་ལས་གཡོལ་ཐབས་དང་། དེ་འགོག་ཐབས་གྱི་བསམ་སྒྲོ་ཡོང་བ་གཏན་འཁེལ་རེད། དེའི་སྐབས་སུ་ཚང་མས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འགོག་ཐབས་ཤིག་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རྒྱ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རྒྱ་བོད་རུ་ཡམས་ནད་དང་རིམ་མཐའ་ནད་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དེའི་སྐབས་སུ་འགོག་ཐབས་གཙོ་པོ་དེ་དང་སྒྲུ་ཟེར་བ་རྒྱ་སྐྱད་རུ། 隔离。 ཟེར་བ། ནད་པ་བྱུར་རུ་བཀག་ནས་མི་མང་པོ་དང་འབྲེལ་བ་གཅད་རྒྱ་དེ་རེད། དུལ་ལ་རིམ་མཐའ་ནད་བྱུང་རུས་མི་འདུས་ལྟ་འཚོགས་ཟེར་བ་མི་མང་པོ་འདུས་ས་ལ་མི་འགོ་བ་དང་། མི་མང་པོ་མི་འདུས་པ་དེ་གལ་ཆེ་ཤོས་རེད། གལ་སྲིད་ཕྱི་ཕྱོགས་མི་མང་འདུས་སར་འགོ་དགོས་བྱུང་ན། ཁ་འགའ་ཁྱོད་ནས་མི་ཚོགས་ལས་གཟུར་ཏེ་འགོ་བ་དེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཚུན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ལ་ཡག་ཤོས་དེ། 1 མི་མང་འདུས་སར་མི་འགོ་

༡ གལ་སྲིད་འགྲོ་དགོས་བྱུང་ན་ཁ་འགའ་ཀྱོན། ༢ ནང་ལ་སྤྱིར་སླེབས་པ་དང་
 ལག་པ་བཀྲས་ན་ནད་རྒྱལ་འགོས་ཡོད་ན་འང་རྒྱས་བཀྲ་བྱུང་ཅིང་ཡོད་པར་འདྲ།
 ཐབས་དེའི་མང་གཞིའི་ཐོག་རྒྱ་སོ་སོ་རང་ལྷགས་ཀྱི་ཡུལ་སྤྱོད་གོམ་གཤིས་གང་
 ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ལག་ལེན་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་ནི་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་འཇིན་
 སྤངས་ཤིག་རེད། ད་ལྟ་བོད་ནང་ལ་ཡང་སྤྱ་མས་ཆོས་ཆོང་དང་། ལྷན་པས་ལྷན་
 ཆོང་གི་འགོ་བཅུགས་ནས་སྤྱ་མས་སྤྲུགས་འདོན་ན་བཀག་སྟབས་ཟེར་བ་དང་།
 བོད་ལྷན་པ་ཆོས་ལྷན་ནག་པོ་དག་སྒྱུར་སླེ་ལ་བཏགས་ན་འགོག་སྟབས་ཟེར་ཞིང་
 དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་གོ་བྱུང་། ངས་བསམ་ན་རང་གི་མི་རིགས་དེ་མགོ་
 བསྐྱོར་བཏང་ནས་ལྷན་ནག་པོ་དག་སྒྱུར་བཅོང་ཐབས་ལ་འབད་པའི་བྱ་བ་དེ་
 ལས་རྒྱ་འབྲས་མེད་པའི་ལས་ཀ་རེད། དེས་འགོག་སྟབས་ཀྱི་མ་རེད། ནག་པོ་དག་
 སྒྱུར་ཟེར་བ་དེ་གཏེར་སྟོན་རྩོམ་འབྲུམ་ཆོས་གྲགས་ཀྱི་གཏེར་རྒྱ་བཞེས་པའི་བདུད་
 ཚི་བྱམ་ཆེན་ནང་གི་ལྷན་སྒྱུར་ཞིག་རེད། རྟོན་དངོས་བདུད་ཚི་བྱམ་ཆེན་ནི་རྩོམ་
 འབྲུམ་ཆོས་གྲགས་ཀྱིས་སྤྱི་མ་རྒྱུད་ཀྱི་རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་ཀྱི་སྤྲུགས་དང་ལྷན་
 སྒྱུར་ནམས་ཟུར་རྒྱ་བཏོན་ཞིང་བཅས་བཅོས་གནང་བའི་ལྷན་སྒྱུར་ཞིག་རེད། དེ་
 བོ་ལོ་ངོ་བདུན་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ཀྱི་གོང་རྒྱ་བཅོས་པའི་ཆམ་རིམས་ནད་འགོག་ལྷན་
 དང་། རྒྱགས་ཐོག་གི་ནད་ཡམས་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ལྷན་སྒྱུར་ཞིག་རེད། ཐབས་དེར་
 ཆམ་པ་འདྲ་པོ་ལ་ཕན་ཞིང་ཡོད་སྟབས་རིམས་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་སྤང་ཤར་
 བ་ཙམ་ལས་ཕན་པའི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། གལ་
 སྲིད་སྐབས་དེར་ཕན་པ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་ན་འང་དེ་ལོ་བདུན་བརྒྱ་ལྷག་གོང་གི་ནད་
 ཡམས་རེད། ད་ལྟ་འདི་ནད་གསར་པ་རེད། ནད་གསར་པ་ལ་ལྷན་གསར་པ་མེད་
 ན་ཕན་དང་མི་ཕན་ངེ་ལྟར་ཤེས། ད་ལྟ་འཇམ་བུ་སྤྱི་བའི་ནད་དེ་རྒྱ་རྒྱུན་གང་
 ཡིན་མ་ཤེས་པའི་སྟོན་རྒྱ་ནད་དེ་བཅོས་ཐབས་དང་། འགོག་ལྷན་ཡོད་པ་སྤྱས་
 ཀྱང་ལབ་སྟབས་བཞིན་མ་རེད། བརྟག་པ་མཐའ་བཟུང་གི་དཔེར་ཞིག་བཞག་ན།
 དཔེར་ན། ང་ཆོས་རི་བོར་ཞིག་མཐོང་ན་འདི་ལྟ་བུ་མཁན་ཞིག་རེད་ཟེར་བ་
 དང་། སྤྱང་ཁུ་ཞིག་མཐོང་ན་འདི་ཤ་བུ་མཁན་ཞིག་རེད་ཟེར་ནས་ཐག་གཅོད་
 ཆོག་གི་ཡོད་པ་རེད། ཅུ་བ་ནས་སྤྱས་ཀྱང་མཐོང་མ་སྤྱོད་པའི་སེམས་ཅན་ཞིག་

མཐོང་བྱུང་ན། དེས་ཤ་བ་བ་དང་། ལྷ་བ་བ། ཡང་ན་བས་རིགས་གཞན་དག་
 ཅིག་བ་མཁན་ཡིན་པ་སྲུས་ཀྱང་ཐག་མ་ཆོད་པའི་སྔོན་ལ། ཤ་ཡོད་མཁན་ཆོས་
 འདི་ཤ་བ་མཁན་རེད་ཟེར་ནས་ཤ་འཆོང་གྲབས་བྱེད། ལྷ་ཡོད་མཁན་ཆོས་ལྷ་བ་
 མཁན་རེད་ཟེར་ཞིང་ལྷ་འཆོང་གྲབས་བྱེད་པ་དང་། སྤྲུལ་སྤྲུལ་གྱིས་ཕན་པ་
 དང་། སྤྲུན་པས་ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་གྱིས་ཕན་པ་རེད་ཟེར་བ་གཉིས་དོན་གཅིག་པ་
 རེད། གལ་སྲིད་བོད་སྤྲུན་དང་། སྤྲུལ་གྱིས་ཕན་ན་ང་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྤྲུན་པ་དང་།
 སྤྲུལ་པ་དེ་ཆོ་ལྷ་ཉན་(武汉) ལ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ན་འགྲིག་གི་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་
 བས་སྤྲུན་པ་ཆེད་དུ་གདན་དྲངས་དགོས་དོན་ཡོད་མ་རེད། དེ་རིང་གསར་
 འལྱར་ནང་དུ། ཉེ་གོ་ནས་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་གི་སྤྲུན་པ་གྲགས་ཆེན་རོ་ལྷ་
 ཉེ་ལ་ཀན་ལྷའི་ཉི། ཟེར་བ་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་དེ་རིང་གནམ་གུར་བསྐྱེད་ནས་
 ཡོང་གི་ཡོད་རེད་ཟེར། ཁོས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་དང་། ནད་བཅོས་ཐབས་
 སྐོར་ལ་སློབ་སྔོན་བྱེད་སར་ཡོང་གི་ཡོད་ས་རེད། དེ་ཡང་ཕན་མིན་སྲུས་ཀྱང་
 བཤད་དགལ། འོན་ཀྱང་ཁོ་རང་ཡམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ཆེད་རམས་པ་ཡིན་
 ཉེ་ལས་ཞིབ་འཇུག་གི་ཐབས་དང་། སྤྲུན་རྒྱས་རིགས་འགའ་ཁྱེར་ནས་ཕན་མིན་
 བཟླ་དཔྱད་བྱེད་སར་ཡོང་པ་རེད་མ་གཏོགས་ནད་གསར་པ་ལ་ཕན་ཟེར་ནས་
 ཐག་ཆོད་མི་སྲིད་པ་རེད། བོད་མི་རིགས་ཆོང་མ་ལ་ས་ལ་ལྷ་དུག་ཅམ་མ་
 གཏོགས་ཡོད་མ་རེད། ཀྱང་གོའི་སྤྲུན་པ་ཆོང་མ་བསྐྱེད་ན་ས་ལ་ཉི་ཤུ་སྤྲུལ་ཅུ་
 ཡོད་སྲིད། དེ་དག་ཆོང་མས་ཉ་མ་གོ་ཞིང་ཐབས་མེད་པས། ཉེ་གོ་ནས་སྤྲུན་པ་
 ཆེད་རམས་པ་ཞིག་གདན་དྲངས་པ་དེ་ཅི་མགྱོགས་གྱིས་ནད་དེ་གང་ཡིན་ཉ་གོ་
 བའི་ཆེད་དུ་རེད། གལ་སྲིད་སྤྲུལ་མའི་སྤྲུལ་དང་། བོད་སྤྲུན་གྱིས་ཕན་པ་ཁས་
 ལེན་ཅུས་ན། ཉེ་གོ་ནས་སྤྲུན་པ་གདན་དྲངས་པ་ལས། བོད་ནས་སྤྲུན་པ་ཁ་ཤས་
 ཤིག་ལྷ་ཉན་ལ་ཤོག་ཟེར་ནས་ལས་ཀ་བྱེད་བཅུག་ན་དགའ་ངེས་རེད། བོད་ཀྱི་
 སྤྲུན་པ་དང་སྤྲུལ་མ་ནམས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་དང་མཐོང་རྒྱ་མེད་སྤྲུལ་གཏི་ལྷག་གི་
 སྔོན་སྔོན་པ་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཤེས་བཞིན་དུ་མགོ་བསྐྱོར་
 གཏོང་བ་ཡིན་མི་སྲིད། དེ་ཉུར་ན་ནད་འདི་སྔོན་འགོག་ལ་ཆོང་མས་ཕྱི་སྤྲུལ་སྤྲུ་
 འགོ་རྒྱ་ཁྱེད་ལ། སོང་ན་ཁ་འགོ་བསྐྱོན་པ། མི་མང་འདུས་སར་མི་འགོ་བ། ལག་པ་

བཀྲ་བ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་འདི་དག་གི་ཆར་གཞིའི་ཐོག་ཏུ། རང་རང་གི་
 འདྲིང་མོས་དང་བསྐྱེན་པའི་སྐྱེས་འདྲིན། གསོལ་འདེབས་བྱེད། ལྷ་ལེན། གཞས་
 གཏོང་ག་རེ་བྱས་ན་གཅིག་པ་རེད་སྟེ། དེ་བཞིན་དུ་ཕན་པའི་རེ་བས་སྐྱེན་ནས་
 ཕོ་དགུ་སྦྱོར་ཡིན་ན་དམར་ཕོ་དགུ་སྦྱོར་ཡིན་ན་སྤེལ་བཏགས་པ་དང་། ཅམ་པ་
 དང་། འབྲས་དང་། ཤ་སྐྱམ་ལ་སོགས་གང་རུང་སྤེལ་བཏགས་པ་དང་དོན་
 གཅིག་ཡིན་དགོས། དེ་ནི་རང་རང་གི་སེམས་བདེ་བྱེད་དུ་ཕན་ན་འགྲིག་གི་རེད།
 འགལ་དུ་མི་རུང་བའི་ཆ་དོན་དེ་མི་མང་འདུས་སར་མི་འགོ། ཁ་འགའ་བྱོན་པ།
 ལག་པ་བཀྲ་བ་བཅས་ནི་ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་གི་ཆ་དོན་རེད། དེ་ལས་གཞན་
 པ་སྐྱེས་དང་། བོད་སྐྱེན་གྱིས་ནད་ཡམས་འདི་འགོག་མི་ཐུབ་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་
 རེད། དེས་ན་ཚོངས་དད་ལ་བརྟེན་ནས་རང་སྲོག་སྤང་མེད་མི་བཏང་བའི་རེ་བ་
 ཡོད། ད་མཆོགས་པ་ལོ་སར་རེད། ལོ་སར་སྐབས་སུ་ཕྱི་ལོགས་སུ་མི་མང་ཕོ་
 འདུས་སར་མ་འགོ། གྲོང་བྱིར་ནང་དུ་སྤོང་མཁན་རྣམས་གྲོང་གི་ཟས་ཁང་དུ་མ་
 འཛོམས། གྲོང་གསེབ་སྤོང་མཁན་རྣམས་ཐག་རིང་ནས་བྱིར་བའི་ཟས་རིགས་ཀྱང་
 ཅམ་ཟོ། རང་བྱིམ་གྱི་ཤ་མར་མཐུད་སོགས་འབག་བཅོག་མ་འདྲེས་པའི་ཟས་
 རིགས་དེ་དག་ཟ་ཞིང་བྱིམ་དུ་བསྐྱེད་ན་བདེ་འཇགས་ཆེ་ཤོས་རེད། སྡོན་གྱི་ཟེར་
 སྲོལ་ལ་ནད་ཡམས་འགའ་ཞིག་རྒྱུད་གིས་བྱིར་ནས་འགོས་པའི་རིགས་ཡོད་པར་
 བཤད། གལ་སྲིད་དེ་ལྟ་བུའི་ནད་རིགས་ཡིན་ན་ད་ལྟ་བོད་ལ་ཁ་བ་འབབ་ཅིང་
 ཡོད་འདུག་པས་དེས་ཀྱང་ནད་ཡམས་འགོག་ཐུབ་པར་སེམས། དེ་མིན་མི་དང་
 མིའི་བར་དབུགས་ཀྱི་ཁ་རྒྱུངས་བརྒྱུད་ནས་འགོས་པའི་ནད་རིགས་ཡིན་ན་མི་
 མང་འདུས་སར་མ་སོང་ན་འགོས་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དེས་བོད་རིགས་
 སྐྱེན་ཟླ་ཚང་མས་ཆ་དོན་དེ་མ་བརྟེན་པར་བྱ།

ཡིག་ཐོག་གསལ་བཤད།

མིག་སྒར་ཀྱང་ཤོའི་ནང་དུ་རིམ་ནད་ཏྲོག་གཟུགས་ནད་འབྱ་ཅན་ཟེར་བ་ཞིག་
 རྒྱབ་ནས་མི་ཚང་མ་འཇིགས་སྤངས་གྱིས་མནར་བའི་སྐབས་འདིར། ཚང་མས་
 རང་སྤྱང་གི་ཐབས་ཤེས་གང་དྲག་ལ་འབད་པ་སྡོམ་མ་དགོས་པ་རེད། ནད་
 ཡམས་སྡོན་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་ཡང་དག་པ་ཞིག་མ་བྱས་ན་རང་སྤྱང་གི་

ཐབས་ཤེས་དེ་རང་སློག་གཙོད་བྱེད་དུ་འགྱུར་ཉེན་ཡོད་པས་ཚང་མས་ཐབས་ཤེས་གཙོ་པལ་མ་ནོར་བ་གལ་ཆེ། མིག་སྒར་ཐབས་ཤེས་ལག་ཤོས་དེ།

- 1 མི་མང་འདུས་པའི་ཁྲོད་དུ་མི་འགོ་བ།
- 2 སྤྱིར་འགོ་སྐབས་ངེས་པར་དུ་ཁ་འགེབ་སྟོན་དགོས་པ།
- 3 བྱིས་དུ་ཚུར་སླེབས་སྐབས་ལག་པ་བཀྲ་རྒྱ་མ་བརྟེན་པ།
- 4 ནད་ཡམས་ཡོད་པའི་ས་སྟོན་ནས་བྱིར་ཡོང་པའི་ཟས་རིགས་འཛོམ་པ།
- 5 སྤྱི་ལོག་གི་ཟས་ཁང་ནང་དུ་བཟའ་བཏུང་བྱེད་རྒྱ་ཁྱུང་དུ་གཏོང་བ་བཅས་ནི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ངེས་ཀྱི་རང་སྤྱང་ནད་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་ལག་ཤོས་དེ་རེད། དེ་ལས་ལྷག་པའི་ཐབས་ཤེས་མིག་སྒར་རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀའི་སྤྲོན་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་རྣམ་པ་ཐོན་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། ཚ་བའི་རིམས་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་དེ་དག་རྒྱན་འཁྱོངས་ཀྱི་ཆར་གཞིའི་ཐོག་དུ། སོ་སོའི་འདོད་མོས་དང་དད་འདུན་ལྟར། སྤྲུགས་འདོན་པ་དང་། བོད་སྤྲོན་སྤེལ་འདོགས་པ་སོགས་བྱས་ན་དགག་པ་ཚ་བ་ནས་མིད། །

ཅས་པ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་འཛིན་པའི་གྲལ་མཐར་འཁོད་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་ལུན་ཆོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་༢༠༢༠ལོའི་ཟླ་བ་དང་པོའི་ཆོས་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོའི་གོང་བྱིར་པ་སི་ཁུ་ཉིའི་རྒྱ་མཚོའི་འགམ་ནས་སྤྱིངས། །

呼吁预防疾病的正确措施

目前国内正在流行冠状病毒，老百姓非常恐慌，在此希望你们采取科学的预防措施：

- 1 最好少去人口密集地方活动；
- 2 出门必须带口罩；
- 3 回家必须抹上净手液洗手；
- 4 禁止使用疫区带来的食物；
- 5 少去餐馆用餐。千万不要相信念咒语、戴藏药等愚蠢之举来抵抗病毒，并为此丧命。

西南民族大学药学院教授，博士生导师土登彭措

2020年元月25日于斯里兰卡。

重大利好！德国医学教授携冠状病毒抑制剂前往武汉！

Marks 德国中文网

吕贝克的顶级研究员Rolf Hilgenfeld教授正在乘飞机飞往中国。在他的行李中，可能带着含有抑制剂的物质，这可能是遏制中国冠状病毒流行的关键。制药公司对这种鲜为人知的病毒并不感兴趣，但多年来在吕贝克的研究一直在进行。



Rolf Hilgenfeld教授

希尔根费尔德教授已经对冠状病毒进行了深入研究。在一段时间内，这在科学上还算是很不起眼的方向，但在SARS大流行时突然改变了。SARS是一种严重的急性呼吸系统综合症，很快就发现冠状病毒是引起该疾病的原因，就像中东呼吸疾病TM的后来变种MERS一样。结果，希尔根费尔德教授的研究成果一夜之间成为了科学兴趣的焦点。

ཅ་རྒྱུ་ཡོད་ན་གོ་སྐབས་བསྐྱར་དེ་སྤྱོད་ཆོང་མ་རྒྱུ་ལ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 1པའི་ཆོས་ 28ན། སི་རྒྱ་སྤྱིང་།

【སྤྱོད་སྐབས་ཡིག་ཐོག་དུ་ཕབ་པ།】 མདོ་དབྱུང་ཁམས་གསུམ་གྱི་བོད་རིགས་སྤྱོད་སྐབས་ཕ་ལ་སྤེལ་གྱི་འཕྲི་ལྟོས་ར་འདི་བརྒྱུད་ནས་ལྷན་ལ་ན་ཆ་མེད་པ་དང་། སེམས་ལ་སྤྱོད་བསྐྱར་མེད་པའི་སྤྱོད་ལམ་ལྟ། མིག་སྤྱོད་ཀྱང་གོའི་ནང་ལ་རིམས་ནད་གསར་པ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་བྱུང་ནས་ཆང་མ་འཛིགས་སྤྱོད་གིས་མཐར་བའི་སྐབས་འདིར། སྤྱོད་རིག་བརྒྱན་པོར་གྱིས། ཕན་ཐོགས་མེད་པའི་འགྲོ་སྤང་མ་གཏོང་། སྤྱོད་འགོག་གི་ལག་ལེན་གལ་ཆེ་གོས་དེ་མི་མང་ནང་དུ་མི་འགྲོ་བ་དང་། ཕྱི་ལ་སྤང་ན་ཁ་འཁོབ་གྱིན་རྒྱ། བྱང་ལ་སྤེབས་དུས་ལག་པ་བརྟ་རྒྱ་དེ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་འགོས་རྒྱུ་གོ་སྐབས་ཁྱེད་དུ་འགྲོ་རེས་རེད། ད་ལྟ་བོད་ནང་ལ་སྤྱོད་པ་ཆོས་སྤྱོད་ཆོང་རྒྱུ་རྒྱུ་གོ་སྐབས་འཆོལ་ཞིང་ནག་པོ་དགུ་སྤྱོད་རིན་གོང་ཆེན་པོ་བྱེད་དེ་འཆོང་བཞིན་འདུག་ཟེར། གོ་སྤོས་ལྟར་ན་ཁ་སང་ལྟ་སར་སྤྱོད་ཁང་ནང་གི་ནག་པོ་དགུ་སྤྱོད་དེ་དག་ཆོང་པ་ཆོས་སྤེབ་ཉི་ཤུ་སྤྱོད་སྐབས་ད་ལྟ་སྤྱོད་ཁང་ནང་ལ་མེད་པར་ཆགས་ཅིང་སྤྱོད་ཆོགས་ཐོག་གི་ཆོང་རྣམས་ཞིག་གྱུར་ཡོད་འདུག །ང་རང་ནི་བོད་སྤྱོད་སྤྱོད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ད་ལྟ་ལོ་དུག་ཅུ་རེ་ལྟ་ལ་སྤེབས་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། མི་ཆེ་གཅིག་ལ་སྐབས་འགར་སྤྱོད་བཅས་ལག་ལེན་བྱས་པ་དང་། སྐབས་འགར་བར་མཆོམས་བཞག་པ་སོགས་བྱུང་ཡོད་ཀྱང་། མི་ཆེ་གཅིག་ལ་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷན་ལ་ཞིབ་འདུག་གི་ལས་ཀ་མཆོམས་བཞག་མ་སྤྱོད་བ་ཞིག་ཡིན། ནག་པོ་དགུ་སྤྱོད་ཟེར་བ་དེ་གནའ་སྤྱོད་མོར་གཏན་རིམས་དང་ཆམ་པ་སོགས་སྤྱོད་འགོག་དང་བཅས་བྱེད་གྱི་སྤྱོད་ཞིག་དང་། སེམས་ཅན་ལ་ནད་ཡམས་ཡོང་དུས་སྤྱོད་འགོག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཞིག་རེད། སྤྱོད་རིན་གོང་ཆེན་པོ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་གང་ཡང་མ་རེད། སྤྱོད་ཆོང་ལྟར་ཞིག་བསྐྱར་ན་དེར་དུས་རིན་གོང་ཅུང་ཟད་ཆེ་བ་ཅིམ་ལས་གཞན་རྣམས་ནི་

ཆོང་ཁྲིམ་ན་ཉི་ཆོག་ཆོག་ཡོད་པའི་སྐད་རྒྱུ་ཤ་སྟག་རེད། རྒྱུ་མ་ཉི་ཤུ་སྐད་
རྒྱུ་ཅམ་བུ་སྐྱུར་བྱས་ན་འང་མ་གནས་སྐྱེར་མོ་སྐྱེར་ཆོ་ཁ་ཤས་ལས་མི་དགོས་
པ་ཞིག་རེད། ང་ཆོ་བོད་རིགས་ཆོས་རྒྱུ་རྒྱུ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པ་ཡིན་པ་
དང་། བྱམས་པ་དང་སྐྱེར་རྒྱུ་ཡོད་པ། ལ་རྒྱུ་ཡོད་པ་སོགས་མང་པོ་ཞིག་ཁ་
ནས་བཤད། གནད་འགགས་འདི་འདྲ་ཐུག་རྒྱུ་ཁྱོད་ཆོའི་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞིས་
མི་གཏོང་རོགས་ལྟ། དེར་རྒྱུ་སྐད་པ་རྒྱུ་ལ་ཆ་རྒྱུ་ཡག་པོ་དང་དཔལ་
འབྱོར་ཡག་པོ་ཡོད་སྟབས། ཁྱོད་ཆོས་ནག་པོ་དགུ་སྐྱུར་རྒྱུ་མ་བུ་སྟག་ཁ་
ཤས་བུ་སྐྱུར་བྱེད་ཅིང་རང་རང་གི་གྲོང་སྡེ་རྒྱུ་ལ་འབྱེད་ཅིང་ནང་ཡམས་
སྐྱེན་འགོག་གི་ལས་འགུལ་ཞིག་སྟེ་ལ་ན། བན་སོགས་ཡོད་མེད་ལ་མ་སྐྱེས་པ་
སྟག་བསམ་གྱི་ལས་འགུལ་ཞིག་རེད། མི་རྒྱུ་ལ་དགའ་པོ་བྱེད་རེས་རེད།
སྐྱེར་མོ་སྐྱེར་སྟག་ཁ་ཤས་ཤིག་གམ་བྲི་ཆོ་ཅམ་ཞིག་གི་ཆེད་རྒྱུ་ལས་རྒྱུ་འབྲས་
འཆོལ་ཉིག་མ་བྱེད། དཀའ་ངལ་འབྲས་རྒྱུ་རང་གི་མི་རིགས་མགོ་རྒྱུང་མ་
བྱེད། ཁྱོད་ཆོ་ནང་པ་སངས་རྒྱུ་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་ཆོ་པར་བཞག །ཁ་ཆེའི་
ཆོས་ལུགས་པ་དག་གིས་ཀྱང་འདི་འདྲ་བྱེད་ཅིང་མི་འདུག །སྐྱེད་ཆ་འདིས་
སྐད་པ་ཁ་ཤས་དགོངས་འགུལ་འགོ་སྟོན་ཀྱང་དེ་ལ་བཏང་སྐྱེམས་ཡིན། ང་
ནངས་སྐྱེད་འཕྲིན་ནང་རྒྱུ་སྐྱེད་ཆོས་འཕྲིན་ཆོངས་པ་ཟེར་བ་མི་ལྟ་བུ་
ཡོད་པ་ཞིག་འདུག །དེའི་ནང་རྒྱུ་འཕྲིན་སྐྱེད་རྒྱུ་མཁན་ཞིག་གིས་ང་ལ་
འཕྲིན་སྐྱེད་བྱེད་ཅིང་འདུག །དེ་འདྲ་བཤད་ནས་བོད་སྐད་རྒྱུ་པ་ལྟ་བུ་མ་
ཡོང་། ཁོས་ང་བྲིམས་ཁང་ནང་རྒྱུ་གཏུགས་བྱེད་བཞི་ཡིན་ཟེར། བྲིམས་
ཁང་གིས་སྐད་རྒྱུ་པ་བཟོ་ཞིང་མི་དམངས་མགོ་བསྐྱེར་གཏོང་མཁན་ལ་
བྲིམས་ཆད་གཅད་པ་ལས། ང་བདེན་དོན་ཆོད་མཁན་ལ་བྲིམས་ཆད་གཅད་
བཞི་མ་རེད། ཏམ་པ་འདི་སྐྱེད་ཡོད་པ་ནི་སྐད་པོ་ཡིན་པའི་ཉིག་རེད།

རིམས་ནད་གསར་ཉིད་གང་ཡིན་དང་། །

བོད་སྐད་པ་མི་མི་ཆོད་པ། །

སྟག་བསམ་ཅན་གྱི་སྐད་པ་རྒྱུ་ལ། །

ཤིན་རྒྱུ་གཏུག་པའི་རྒྱུ་སྐབས་འདིར། །

རང་རིགས་ཆེ་སྟོག་སྟོབ་པའི་ཆེད།
 གཉན་སྤྲོན་ནག་པོ་དགུ་སྟོར་འདི།
 བོད་མི་ཡོངས་ལ་སྤྲོན་འབྱེད་ཐོངས།
 རྒྱབས་བདེ་རིན་གོང་ཚུང་བའི་སྤྲོན།
 བྱ་པོ་དགུ་སྟོར་རིན་གོང་ལ།
 དགུ་ལོག་འཕར་འདི་རྣམ་བཤམ་མིན།
 ལ་རྒྱལ་ཡོད་ན་སྤྲོན་འབྱེད་ཐོངས།
 རྒྱུ་རྩེ་ཡོད་ན་སྤྲོན་སྤྲོན་ཐོངས།
 གོ་སྐབས་འདི་དང་བརྒྱན་ནས་ནི།
 སྤྲོན་ཆོང་རྒྱུ་པ་བདུད་ཀྱི་ལས།
 མཛེས་མའི་གདོང་དང་སྒྲོམ་མོ་གཉིས།
 ས་སྤྲོང་འདི་ན་རིན་ཆེ་ཡང་།
 འོན་ཀྱང་རྒྱ་འབྲས་འཆོལ་ཉོག་གིས།
 སྒྲོམ་མོ་བཅལ་བ་བྲམ་པའི་ལས།
 དེར་རུས་ནག་པོ་དགུ་སྟོར་ནང་།
 སྤྲོ་ཆེ་ལོད་རང་གིས་ཤེས།
 གལ་ཏེ་ཆེ་ཆུ་ཚུང་བཏབ་པའི།
 བྱ་པོ་དགུ་སྟོར་རྒྱ་གང་ལ།
 སྒྲོམ་མོ་སྤྲོམ་བརྒྱ་ལོ་གནས་ཤི།
 དེས་ན་བོད་ཀྱི་རྩ་རྩེ་ནས།
 གོ་སྐབས་བརྒྱན་ནས་དགེ་སྟོར་རྒྱབས།
 བོད་ཁམས་ཡོངས་ལ་སྤྲོན་སྤྲོན་ཐོངས།
 རྣམ་བཤམ་ཅན་ཞེས་ཀྱན་གྱིས་བསྐྱེད།

ཞེས་པ་ཀྱང་ཡོན་ས་གཞི་ཆེན་པོ་ལ་རིམས་ནད་ཉོག་དབྱིབས་ཅན་གྱི་ཉེན་ཁ་དང་འབྲད་
 སྐབས། སྤྲོན་ཆོང་རྒྱུ་མཁན་གྱི་བོད་ཀྱི་རྩ་རྩེ་ནས་ལ་འབོད་སྤྲུལ་རྒྱ་གར་དཔལ་སྤྲངས་པའི་
 སྤྲོན་གལ་འདིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བརྒྱན་སྤྲོན་ཆོགས་དེས། རྒྱུ་རྩེ་དང་པོའི་ཆོས་པ་ཉིན།
 རྒྱལ་ཁབ་ཆེན་པོ་སྤྲོ་མིང་གི་པ་སྤྲོ་ཏེ་མཆོ་འབྲམ་ནས་རྒྱངས་སོ།

བོད་ཀྱི་སྐད་དང་སྐད་པའི་གནས་སྐབས་སྤོང་བའི་གནས་

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 1ཉིན། བོད་རྒྱལ་

ནད་ཀྱི་འཛིག་པས་ཡུལ་ཁམས་འཛོམས།

མི་ཡི་བསམ་སྒྲིག་ཐ་དད་གྱུར།

རྒྱ་ཡི་ཞིང་པས་རང་རིགས་སྒྲིབ།

བོད་ཀྱི་སྐད་པས་རང་རིགས་བསྐྱུ།

རྒྱ་ནག་ཞིང་པའི་ལྷག་བསམ་སྒྲིག་ལྟར་མི་དམངས་རིམས་ནད་ཀྱི་
གནོད་འཚེ་ཐེབས་སྐབས། སི་ཁྲོན་ཏེ་ཡང་ཤོང་གི་ཞིང་པ་ཏ་རྒྱུ་གོ་བེར་བ་
ཞིག་གིས་རང་གི་ཞིང་ནང་བཏབ་པའི་སྒྲིལ་རྒྱ་མ་གྱི་གཅིག་ལྟར་མི་
དམངས་ལ་ཞབས་འདེགས་སྤུལ་ཡོད་པ་དང་། ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་མི་50
ཅམ་གྱི་མ་བསྐྱལ་དང་བྲང་གི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་བཏུ་རྒྱུ་ལྟར་པས་ཉིན་རེ་ལ་
རྒྱ་མ་གྱི་གཅིག་ཅམ་བཏུས་ཤིང་། ལྟར་ཤིན་གྱུ་ལྟར་ལྟར་ཞིང་མི་
དམངས་ལ་སྤྱིན་པ་བཏང་ཡོད་འདུག།

央视网新闻

央视网消息：武汉的疫情牵动着全国人民的心。在四川德阳什邡，一位网名叫“大树哥”的农民要将自己家种植的10万多斤蔬菜捐赠到湖北武汉，这么多的蔬菜怎么在短时间内采摘完，又怎么运到武汉呢？



“大树哥”真名叫潘大树，四川德阳什邡市师古镇苏家桥村人，家里种有50余亩的上海青、萝卜等时令蔬菜。面对武汉的疫情，潘大树和家人们想出分力，为武汉市民捐赠10万多斤蔬菜。可是，这么多蔬菜要怎么运到武汉，为此，他在网络上发了这则求助视频，迅速引来多家物流公司的回应，很多人表示愿意免费送。除了免费运输，爱心企业还安排员工帮忙收菜。当地众多村民也来帮忙采摘蔬菜，以便尽快装车发运。



50余名爱心人士在地里忙活着，一天就收了近2万斤蔬菜。潘大树说，这10万余斤蔬菜将分批运往武汉，预计最早一批蔬菜将于1月30日抵达武汉。

据了解，这10万余斤蔬菜将由武汉新洲区人民政府接收，再免费发放给各街道、卫生院、养老院等机构。

གོང་གསལ་ལྟར་ཀྱང་རིགས་སྤྲོད་ཞུ་རྒྱུ་ནམས་ལ་ནད་ཡམས་ཀྱིས་གནོད་འཚེ་
དང་འཕྲད་བཞིན་པའི་སྐབས་སུ་ཀྱང་རིགས་ཞིང་པ་ནམས་ཀྱིས་གཞན་ལ་
རིགས་སྤྲོད་ཀྱི་བསམ་སློབ་འདི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་དོ་སྤྲོད་བྱས་ཡོད།

འོན་ཀྱང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྤྲོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ནད་ཡམས་ཀྱིས་གནོད་པ་ཡོང་བ་
མཐོང་པ་དང་རང་གི་སྤྲོད་ཞུ་མི་རིགས་ནམས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་ཞིང་

སྒྲན་འཆོང་གི་འཆར་གཞི་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་རྟག་གི་ཞིང་པ་ནི་
 ཐོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ལས་རྟག་བསམ་ཆེ་བར་མཐོང་། ཞེས་བེར་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་
 ཡིན། རོན་དངོས་ལ་ནད་ཡམས་འདི་སྔོན་འགོག་དང་། བཅོས་སྤྱབ་པའི་
 སྒྲན་ཡོད་ན་སྒྲན་པ་ནམས་ཀྱིས་བྲེལ་བེད་གི་སྔོན་སྒྲན་བརྟུ་སྦྱར་བྱེད་ཅིང་
 བཅོང་པ་དང་། སྦྱོན་པ་གང་བྱས་ཀྱང་དགག་པ་གང་ཡང་མེད། འོན་ཀྱང་
 འོ་རྒྱས་ཐོག་བྱང་མ་སྦྱར་པའི་ནད་རིགས་གསར་པ་ཞིག་ལ་འཛམ་གླིང་གི་
 ཚན་རིག་པ་ལྷན་ཀྱང་ནད་དོན་ཡོངས་སུ་མ་བེན་པའི་སྐབས་འདིར། ནད་
 འདི་འགོག་བྱེད་དང་བཅོས་སྤྱབ་པའི་སྒྲན་གང་ཡིན་མ་ཤེས་པའི་སྔོན་ལ་ང་
 ཚོའི་ཐོད་སྒྲན་པས་ཤེས་སྲིད་དམ། དེ་མ་ཤེས་ན་སྒྲན་ཚོང་གི་ག་སྒྲིག་བྱེད་པ་
 བྱི་སྦྱང་ཁུ་ལས་རྟག་པའི་བསམ་སྦྱོང་ཅིག་རེད།

ཐོད་རིགས་སྤྱན་ཟླ་ནམ་པ། རྟག་པོ་དགུ་སྦྱར་གྱིས་ཏྲིག་དབྱིབས་ནད་རྟག་
 ལ་ཕན་དང་མི་ཕན་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་བའི་ཆེད་རྟ་གསལ་ལ་རྟག་པོ་དགུ་སྦྱར་
 སྒོར་གྱི་ཡིག་ཚང་ཁག་གཅིག་དོན་སྦྱར་བྱ་བར།

ནད་ཀྱི་མིང་།

དབྱིན་སྐད་རྒྱ། Novel Coronavirus

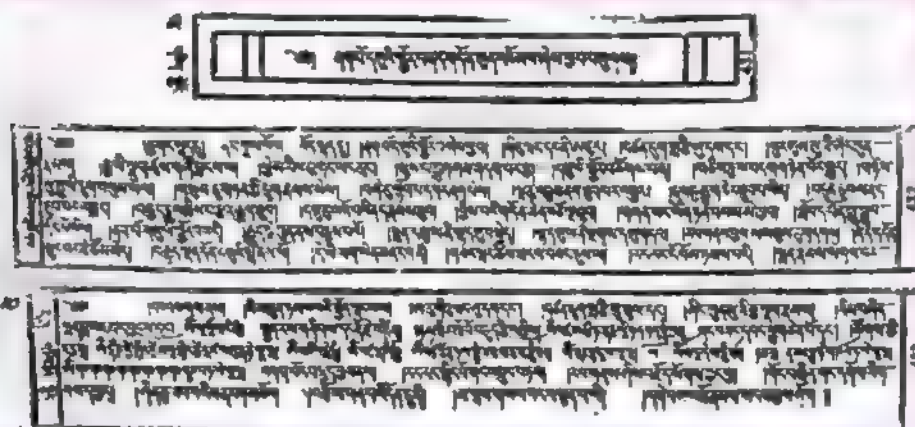
ཁྱུ་སྐད་རྒྱ། 新型冠状病毒

ཐོད་སྐད་རྒྱ། ཏྲིག་དབྱིབས་ཅན་གྱི་རིམས་ནད་གསར་པ།

ནད་འདི་སྔོན་འགོག་བྱེད་སྤྱབ་པ་དང་། བཅོས་སྤྱབ་པའི་སྒྲན་ཇུས་ཤིག་མིག་
 སྒར་འཛམ་གླིང་ན་མེད་ཅེས་ཕྱི་ལྷགས་དབྱགས་འབྱོན་རྟུབ་མ་ལག་གི་སྒྲན་པ་
 ཆེད་རམས་པ་ཀྱང་ནན་ཉན་གྱིས་གསུངས་སོང་། དེ་ལྟར་དཔལ་འབྱོར་དང་
 རིག་གནས་གང་མད་ནས་རྒྱབས་ཆེ་བའི་ཀྱང་པོའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་གྲོང་ཁྱིར་ནང་
 རྟ་མ་རྟེན་པའི་རིམས་ནད་གསར་པ་འདི་འགོག་བྱེད་དང་། བཅོས་སྤྱབ་པའི་
 སྒྲན་ཇུས་ཤིག་གྲོང་གསེབ་རྒྱ་དེ་བས་རྟེན་དགའ། ཐོད་ལྷགས་སྔོ་ལ་རྒྱན་གྱི་
 ཆམ་རིམས་དང་། ལྷགས་ཐོག་གི་རིམས་ནད་འགོག་སྒྲན་རྟག་པོ་དགུ་སྦྱར་

ཟེར་བ་འདི། རྩལ་ཅན་གྱི་ནད་རིགས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཕན་པ་གང་ཡང་མེད་
མི་སྲིད་ཀྱང་། སོ་སའི་འདོད་པ་ལྟར་སྒྲེ་ལ་བཏགས་ན་དགག་པ་གང་ཡང་
མེད། ལྷན་འདི་ཁོག་དུ་འཁྱུང་ན་གཟུབ་དཔོགས་ངེས་ཏེ་འདིའི་ནད་དུ་བྱག་
པོང་ང་མང་བས་འཆི་བའི་སྐྱེན་བྱེད་སྲིད།

རིན་ཆེན་གདེར་མཛོད་ལས། རྒྱ་ཡི་དཔེ་ལྷན་ཁག་གིས།



མ་ཡིག་གི་ནང་དོན།

ནག་པོ་དག་ལྟུང་ནད་གདོན་ཀྱང་འདྲིམས་ཁིས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ།

རྒྱ་གར་སྐད་རྒྱུ། བ་བ་ཀླ་ལ་ཡོ་ག། ཤོད་སྐད་རྒྱུ། བག་པོ་དགའི་རྒྱུར་བ་ཞེས་
 རྒྱ་བ། ཤི་མང་དང་ཀི་མ་ཅུར། བཅོན་རྒྱ་མཆོ་ཤུད་ག་དང་། ལྷ་ལྷལ་ལྷ་
 ཟི་ཤིང་ལྷུན་རྒྱལ་ས། རྒྱ་ཡི་རྒྱ་གཙུག་གཞི་སྤངས་ལ། རྒྱུ་མ་རིལ་ལྷ་གང་ཡང་
 ཅུང་། ལྷས་ལ་ལྷུག་གམ་གདགས་པར་བྱ། འདྲུ་ཡི་རྒྱུར་བ་ཚོགས་པ་
 བ། ཤེས་རྒྱུ་ས་བདག་གཉེན་པོར་གྱུར། ཤེས་ལྷ་ལྷ་ཡི་རྒྱ་གཙུག་མེལ། ཤེས་
 ལྷུ་ལྷ་རྒྱུ་གཉེན་གྱི་རྒྱ་གཙུག་མེལ། བཞི་ཅུ་རྒྱུ་པ་དཀར་ནག་མེལ། ལྷ་ཅུ་
 འབྲུ་ལྷ་ནག་ལྷུ་པར་འབྲུར། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱ་གཟེར་ལྷུ་པ་ཡིན། བརྒྱན་རྒྱུ་བལ་
 བད་ལྷུ་པར་འབྲུར། བརྒྱད་རྒྱུ་མཁྱིས་པ་ཚ་རྒྱུ་ལྷུ་ལྷུ། འདྲུ་ཅུ་འཕོ་བའི་ནད་
 རྒྱལ་སྤྱུ་ལྷུ། ཤིས་པའི་གདོན་ཆེན་བཅོ་ལྷུ་ལྷུ། ཤེས་ལྷ་ཡང་ཡོན་ཏན་བསམ་

མི་ཁྱབ། སྒྲོབ་དཔོན་རྒྱ་རྒྱུ་མྱོང་པོ་ཡིས། འག་པོ་དགུ་ཡི་རྒྱུར་བ་འདི། རྒྱུད་
 མེ་ཀུན་ནས་བརྒྱུ་པ་ལོ། སྒྲོན་དགུ་ལ་ནི་ལྷ་དགུ་བསྐྱེད། ལྷ་དགུ་ལ་ནི་སྐལ་ས་
 ཏུ་གདབ། རབ་གནས་བྱས་ལ་མཁུལ་ཏུ་གདབས། འད་གདོན་རྒྱུར་བ་མེ་ཆོས་
 མེད། བརྒྱད་ལྷན་དོན་དགུ་འི་སྒོ་ནས་སོ། དེ་ཡི་ལག་ལེན་མན་ངག་ནི། བཟང་
 སྐར་ཆོས་གུངས་བཟང་བ་ལ། རང་རང་ངོ་པོ་མ་ཉམས་པའི། སྒྲོན་ནམས་
 ལེགས་པར་རབ་བསགས་ནས། མི་མཐུན་ཉམས་པའི་སྒྲོན་སྐངས་ལ། ལ་ཏུ་གི་
 ལང་ལུ་དག་དང་། བཅན་རྒྱལ་སྐྱེ་གྱུ་ལྟལ་དང་། ཤིང་ཀུན་ལུ་བྱི་རྒྱ་སྐྱལ་
 ལྷམས། རིམ་བཞིན་སྒྲོན་ལྟ་^①འཇམ་དབྱངས་^②དང་། སྒྲོན་རས་གཟིགས་
^③དང་དོ་རྩེ་འཛིན་^④། འཁྱམ་གྱིན་^⑤ཁྱོ་པོ་བརྒྱད་ཆེ་འབྲིལ་^⑥། བཟང་བཟང་
^⑦དབང་རྒྱལ་ཆེན་པོ་^⑧དང་། ཆོགས་ཀྱི་བདག་པོར་^⑨བསྐྱེད་བྱས་ནས། རང་
 རང་སྐྱོང་པོ་གང་འགྲུབ་བརྟུབ། རབ་གནས་ཤིས་བརྗོད་སྐལ་ས་ཀྱང་བྱ། ཤོང་
 བཞིན་གང་དགོས་རིག་པས་དབྱེད། ཤིན་རྒྱ་བྱང་པའི་མན་ངག་མཆོག །འགྲོ་ལ་
 མན་པའི་དོན་རྒྱ་ནི། མ་སྐྱས་གསལ་བར་བརྟན་པ་ཡི། དགེ་བས་འགྲོ་ནམས་
 སངས་རྒྱས་ཤོག །

[illegible]

① १५। ॐ ह्रीं पद्मे ह्रीं पद्मे ब्रह्म ह्रीं पद्मे नमः शशिनामिवात्मनः

② ॐ. ह्रीं. श्रीं. क्लीं. प्रो.

[illegible]

④ ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

⑤ श्रीं नमो भगवते वासुदेवाय ।

⑥ ལོ་བརྒྱ་ལ་མི་ཉ་གུར་གྱི་ཏ་ན་ཏ་ན་ཏྱི་མཐོ་

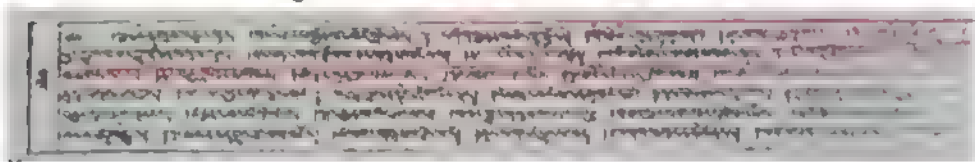
⑦ རྩི་ཕུ་ར་རྩི་ཕུ་ལ་ལྷ་རྩི་

⑧ ལོ་ལ་རྒྱ་དེ་སྤྱོད་པར།

⑨ ཏཱ་མ་ བ་མུ་ཏི་ཤ་ཐ་པ་ཏ་ཡེ་སྒྲ་ཏུ། འོ་ཤུ་ཤུ་ཤུ་ཤ་བ་ཏི་ཡེ་སྒྲ་ཏུ།

པར་བཤད་ཀྱང་ཁིབ་ཏུ་དབྱེད་ན། སྒྲུབ་སྒྲུབ་འདི་དག་ནི་མི་མ་སྒྲུབ་ཏུ་བསྒྲུབ་
 པའི་རིམ་སྒྲུང་གི་སྒྲུབ་ཇམ་ནམས་ལ་འཕྲི་སྒྲོན་ཅུང་ཟད་བྱས་ཤིང་རྒྱུད་སྒྲིང་དག་
 གི་ནང་ནས་གཟུངས་སྒྲུབ་ལ་འགའ་ཞིག་སྒྲུབ་སྒྲུབ་འདིའི་ནང་ཏུ་བསྒྲུབ་ནས་
 རྒྱུ་འབྱུང་ཆོས་གསལ་རང་གིས་གསལ་བཅོམ་བྱས་པར་གྱུ་ཅས་གཏོར་ཏུ་སྒྲུབ་པ་
 ཞིག་ཁོ་རང་གིས་གཏོར་ནས་བཏོན་པ་ཡིན་ཚུལ་དྲིལ་བསྒྲགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་
 གདོན་མི་ཟ།

བཅུ་དཔེ། ཟིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་ལས།



འཁོག་སྒྲུབ་ནས་པོ་དབྱ་སྒྲུབ་ནི། ཁི་མི་ཤིང་གུན་གྱ་གུལ་ནག་ཤྱ་དག་ཨ་ཅ་རྒྱ་
 རྒྱག་དང་། ཁོང་ར་སྒྲ་ཅི་སྒྲ་ཟི་དག། སྒྲིར་བྱག་གཟའ་སྒྲ་གཉན་གསུམ་སྒྲུང་། །
 ནང་བཏང་གས་སྒྲོག་གཟེར་གསུམ་འཛོམས། ནང་རེ་རིལ་བུ་རེ་རེ་བསྒྲིན། །
 འཁོ་བའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་། ཞེས་གསུངས།

བཅུ་དཔེ། ཟིན་ཏིག་མཛེས་རྒྱན་ལས།

དེ་ནས་མཛེས་རྒྱན་འཛོམས་ནི། སྒྲིང་རེ་ཤིང་རྒྱ་མཛེས་བཅེས་།
 རི་མི་ཤིང་དཀར་ཏུ་གུལ་ནག་། མཛེས་ཤིང་སྒྲུབ་ཏུ་གུལ་ནག་། འཛོང་མི་ཤིང་
 ཤིང་མཛེས་ཤིང་མང་རང་། ཏུ་གུལ་དང་གཟེར་རེ་ཞུགས། ཞུགས་ཤིང་རྒྱ་
 གསུལ་ཤིང་། མཛེས་ཏུ་ཏུ་མཛེས་བཅེས། ཞུགས་ཏུ་མཛེས་ཏུ་མཛེས་ཏུ་མཛེས་
 བུས་ཏུ་། ཁྱ་རང་ཏུ་རྒྱ་མཛེས་ཏུ་མཛེས་ཏུ་མཛེས་།

འཁོ་བའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་ནི། ཁི་མི་ཤིང་གུན་གྱ་གུལ་ནག་ཤྱ་
 བུ་མཛེས་ཏུ་མཛེས་ཏུ་། མིང་ར་སྒྲ་ཅི་སྒྲ་ཟི་དག། སྒྲིར་བྱག་གཟའ་སྒྲ་
 གཉན་གསུམ་ཤིང་། ནང་པ་བུ་གས་སྒྲོག་གཟེར་གསུམ་འཛོམས། ནང་རེ་རིལ་
 བུ་རེ་བུ་ན། འཁོ་བའི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་སྒྲུང་། །

༡ ཆམ་སྒྲུབ་ནག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་ཚད་སྐྱོར། རྒྱུད་ལས། ཚད་ཡོད་རྣམས་
མི་ཚད་བཞིན་སྒྱུར། །ཚད་མེད་རྣམས་གྱི་སྐྱོར་ཚད་ནི། །གཙོ་བོའི་སྒྲུབ་ནི་ཆ་
གཅིག་ལ། །འཁོར་རྣམས་དེ་ཡི་ཆ་བྱེད་རེ། ཞེས་པའི་སྐྱོར་ཚད་ལྟར་ན། དཔེར་
ན། རག་པོ་དག་སྐྱོར་རྒྱ་མ་བཅུ་ལ། གི་མི་རྒྱ་མ་དོ། ཤིང་ཀྱན། ལྷ་ལྷལ་ནག་པོ།
ཤུངས། ཞུ་རྩ་ར། རྒྱ་སྒྲུབ། །པོར་ར། ལྷ་མི། ལུ་ཟི་རྣམས་རྒྱ་མ་གང་རེ་སྐྱོར་
དགོས།

༢ རྒྱུ་སྒྲུབ་ནག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་ཚད། གྲོ་གོར་ཉོན་གསུམ་ལ་གཏོར་རྒྱུའི་
ནག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱི་སྐྱོར་ལ། རྒྱ་བའི་སྒྲུབ་ནི་ཆ་གཅིག་ལ། །འཁོར་རྣམས་རིམ་
བཞིན་ཆ་རེ་བསྐྱེད། ཅས་པའི་སྐྱོར་ཚད་ལྟར་ལག་ལེན་དགོས་པ་བཤད། དེ་
ལྟར་ན། གི་མི་རྒྱ་མ་གང་། ཤིང་ཀྱན་རྒྱ་མ་དོ། ལྷ་ལྷལ་ནག་པོ་རྒྱ་མ་གསུམ། ཤུ་
དག་རྒྱ་མ་བཞི། ཞུ་རྩ་ར་རྒྱ་མ་ལྷ། རྒྱ་སྒྲུབ་རྒྱ་མ་རྒྱུག། །པོར་ར་རྒྱ་མ་བཅུན།
ལྷ་མི་རྒྱ་མ་བཅུད། ལུ་ཟི་རྒྱ་མ་དག་རྣམས་སྐྱོར་དགོས། ཞེས་པའི་སྐྱོར་ཚད་
ལྟར་ན་སྒྲུབ་འདི་བཟི་རྒྱུ་ཆེ་བས་མིའ་སྐྱེ་ལ་བརྟགས་པ་ལས་ཁོག་རྒྱ་བརྒྱར་མི་
རྒྱུད་བ་ཤེས་དགོས། འདི་ནི་ཉོར་རྒྱུགས་ལ་རིམས་འཁོག་ཆེད་རྒྱ་གཏོར་རྒྱུའི་
སྒྲུབ་སྐྱོར་ལྟར་ཡིན། དེས་ན་ནག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱིས་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱུ་
གསར་པ་ལ་ཕན་པ་དངོས་བརྒྱད་གཉིས་སུ་མ་གསུངས།

ཞེས་པ་རིམས་ནད་གསར་པ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱུ་གི་འཛིགས་པས་ཡུལ་
ཁམས་ཀྱན་རྒྱ་བྱུང་པའི་སྐབས་སུ། པོད་སྒྲུབ་ནག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱིས་ནད་དེ་ལ་
ཕན་མིན་དང་། གོ་སྐབས་འཆོལ་ཞིང་སྒྲུབ་ཚད་རྒྱུ་མིན་གྱི་སྐྱོར་ལ་བསྐོ་སྐྱོང་
ཆར་ལྟར་འབབ་པའི་སྐབས་སུ། རག་པོ་དག་སྐྱོར་གྱི་མ་ཡིག་དང་། སྐྱོར་ཚད།
ཕན་རྒྱུ་ཁོགས་ཁ་གསལ་བཤོད་པའི་ཡིག་ཆ་འདི་ནི་པོད་རིགས་སྒྲུབ་ལྷ་རྣམས་
ལ་དབྱེད་གཞིའི་ཆེད་རྒྱ་ཤར་དཔལ་སྤྲངས་པའི་སྒྲུབ་གལ་འདོན་པ་རྒྱལ་ཁམས་
པ་ལྷུ་བ་བཙན་སྒྲུབ་ཚོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་2 པའི་ཆོས་1 ཉིན། ལྷ་
རྒྱུ་མི་རིགས་སྤྱོད་ལྷ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་སྤྲིངས།

ལས་ཀ་དེ་དོ་དམ་ཆེན་པོ་གནང་ཞིང་ནད་པ་རྣམས་རང་སྤྱི་ནས་ཟུར་དུ་
 བཀའ། ནད་མེད་པ་རྣམས་སྤྱི་སྤྱགས་དང་འབྲེལ་བ་བཀའ། སྤྱི་སྤྱགས་སྤོང་
 བ་ཚུར་རང་གནས་སུ་སླེབས་པ་དང་བདེ་ཐང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་ཆེད་ཆ་རྒྱུད་
 བརྟག་པ་དང་། བདེ་ཐང་གི་བཞེར་པར་ལེན་ཞིང་ནད་ཡོད་མེད་བརྟག་ཅིང་
 ཡོད་པ་འདིས་ནད་ཡམས་བྱུང་པའི་ལམ་ཁ་བཀའ་ཆར་པ་རེད། འོན་ཀྱང་
 འདི་ལ་སྤང་མེད་མ་བྱེད་མ་གཏོགས་ལམ་འགྲོ་མེད་ན་ནད་ཡོད་པ་ཞིག་དང་
 ལམ་དུ་བྱུག་འབྱུང་བྱུང་ན་ནད་འགོས་སྤྱིད་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟའི་སྡོན་འགོག་
 གི་གནས་སྤངས་ལ་བརྟག་ན་འགོས་ཟིན་པ་རྣམས་འགོས་ཆར་པ་རེད། མ་
 འགོས་པའི་མི་རྣམས་གཞན་དང་འབྲེལ་བ་མ་བྱས་པ་ཡིན་ན། བདུན་གཉིས་
 གསུམ་ཅུ་གྱི་རྒྱུ་སྤྱད་ནད་འགོས་མཆམས་ཆད་རྒྱུ་རེད། ཡིན་ནའང་ན་ཟིན་
 པ་རྣམས་དེ་དང་འབྲེལ་ཟིན་པ་རྣམས་ད་ཅུང་ཟླ་ཤས་འགོར་བཅི་རེད། རྒྱུ་
 ནང་དུ་སྤོང་མཁན་རྣམས་སྤྱི་སྤྱགས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཉུང་ཅུ་གྱིས། སྤོང་གསེབ་པ་
 རྣམས་མི་མང་པོ་ཡོད་ས་ལ་འགྲོ་ས་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཆར་མས་སྤྱི་སྤྱགས་
 ཟས་སྒྲུབས་བདེ་གོ་བྱུག་དང་། ཁོ་ལོ་སྤྱགས་བཟུང་ཅུ་གྱིས། རང་བྱིམ་དུ་
 ཡོད་པའི་ལྷང་ཟས་ཅུ་པ་དང་། གོ། མར། ཤ་སྤྱགས་རྒྱན་ཟས་དེ་དག་བྱིས།
 གནས་སྒྲུབས་དེ་ལྟར་རྒྱན་འབྲུངས་བྱས་ན་ནད་འགོས་པའི་གོ་སྒྲུབས་ཉུང་།
 གལ་ཏེ་སྤྱི་སྤྱགས་སུ་མི་འགྲོ་ཐབས་མེད་བྱུང་ན་ཁ་འགེབ་ཁྱོན། ནད་དུ་སླེབས་
 པ་དང་ལག་པ་བྱས། དེ་ནི་ངའི་སྤྱི་གཏམ་ཡིན། ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་
 སྒྲོར་གྱི་ཐབས་ཤེས་གསར་པ་གང་འདུག་གསར་འབྱུར་ནང་ལྟོས། སྤང་འབྲིན་
 ནད་ལ་ལྟོས། ད་ལྟ་སྤྱན་ཆོང་བྱེད་མཁན་གྱི་སྤྱན་པ་ཆོས་ནག་པོ་དག་སྤྱིར་སྤྱི་
 ལ་ཐོགས། རིན་ཆེན་རིལ་བུ་ཚོ་དང་ནད་འགོག་བྱུང་བེར་བ་ནི་མགོ་བསྐྱར་
 གཏོང་བའི་སྤྱད་ཆ་རེད། ང་ཡང་བོད་སྤྱན་པ་ཐབས་ཆག་ཅིག་ཡིན། སྤྱི་
 རྒྱལ་ཁག་ལ་བོད་སྤྱན་སློབ་བྱིད་བྱེད་སར་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན། འཇམ་བུ་
 སྤྱིང་གི་ནད་འདིའི་རོ་བོ་གང་ཡིན་གསལ་པོ་མ་ཤེས་པའི་སྤྱན་ལ། དེ་ལ་མན་
 པའི་བོད་སྤྱན་ཞིག་ཡོད་པ་ཅི་ལྟར་ཤེས་སྟུག། ཆར་མས་གཟབ་གནང་
 རོགས། སྤྱི་ལོ་ 2020.2.2 ཉིན། ཁྲིན་ཏུར།

གསུམ། སྤྱི་ལ་འགྲོ་སྐབས་ཁ་འགེབ་གྱིན་པ་དང་བཞི། ནད་དུ་སྤྱིབས་པ་དང་
ལག་པ་གཙང་མར་བཀུ་རྒྱ་དང་ལྷ་ནི་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་ནད་ཡམས་
སྡོན་འགྲོག་བྱེད་ཐབས་ཡིན་སྐབས་ཆོང་མས་ལག་ལེན་གནང་རོགས། དེ་
ལས་གཞན་པ་སྟོར་མོ་འཕྲོ་བརྒྱག་བྱེད་ཅིང་ནག་པོ་དགུ་སྟུར་བཏགས། རིན་
ཆེན་རིལ་བུ་འཐུང་ཞིང་ནད་ཡམས་སྡོན་འགྲོག་ཟེར་བ་ནི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་
དཔང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟར་བྱས་ཏེ་ནད་པ་ཡོད་སའི་སྟུགས་སུ་
སོང་ན་ནད་འགོས་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་རེད། དེ་འབོད་སྐྱལ་དང་པོ་དེ་ཡིན།

འབོད་སྐྱལ་གཉིས་པར། བོད་ཀྱི་སྤྲན་པ་དང་སྤྲ་མ་ཆོས་ལོ་སྐབས་འདི་
དང་བསྟན་ནས་ཆོས་ཆོང་སྟེབ། སྤྲན་ཆོང་སྟེབ་ཅིང་རང་གི་སྤྲན་ཟླ་མི་རིགས་
ནམས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་མི་གནང་རོགས། ཉེ་སྡོན་སྤྲན་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་
ནག་པོ་དགུ་སྟུར་བཙོང་ནས་རིན་གོང་ཆོན་པོ་སྤངས། རོ་ཆོ་དགོས་པའི་ལས་
ཀ་རུང་ཟད་བྱེད་ཆོར་པ་རེད། ད་ལྟ་མཐུད་ནས་མ་གནང་ན་ཡག་པོ་

འདུག །སྤྲ་མ་དགོན་པ་ནམས་ཡིན་ན་མིག་སྤར་ནད་པ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་
བའི་ཆེད་དུ་ཆོངས་དད་དྲིལ་བསྐྱགས་ཀྱི་ལས་ཀ་པལ་ཆེར་གནང་མ་སོང་།

དཔེ་ཡག་པོ་རེད། སྟུགས་རྗེས་ཆེ་ཞུ། འདི་ལྟར་ན་དད་པ་དང་དག་སྤང་བྱེད་
འོས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་མཁན་རྩ་བ་ནས་མེད་པའང་
རེད་མི་འདུག །ཁ་སང་ངའི་འཕྲིན་སྤན་བརྒྱད་ནས་སྤྲན་པ་ཞིག་གིས་ང་ལ་

སྤང་ཆ་ཞིག་དྲིས་བུང་། “མགོ་ལོག་གི་སྤྲ་མ་ཞིག་གིས་སང་ཉིན་གཟུང་སྤྲན་
ལེགས་པོ་ཡོད་སྐབས། མི་དམངས་ལ་ནག་པོ་དགུ་སྟུར་འོས་སྟུར་གྱི་ལས་

འགུལ་ཞིག་སྤེལ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར་ཞིང་འདུག །ངས་ལོ་ཐོས་ལྟར་ན་ནག་པོ་དགུ་
སྟུར་འཐུང་ནས་མི་གོངས་འདུག་ཟེར་བ་ཞིག་ཀྱང་ཐོས། ང་ལ་དོགས་གཞི་

རུང་ཟད་འདུག་པས་དེ་གང་འདྲ་ཡོད་ན།” ཟེར་ནས་སྤང་ཆ་ཞིག་དྲིས་
འདུག །བྱས་ཅིང་རུམ་པ་འཁྲབ་མཁན་གྱི་སྤྲ་མ་ཁ་ཤས་ལངས་ཡོང་གི་ཡོད་

པར་འདྲ། དེང་དུས་སྤྲ་མ་ཆོ་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་སྐབས་རོ་ཆོ་དང་ཞེད་སྤང་
གཉིས་ཀ་ཡོད་མ་རེད། གཟན་ཤམ་ཞིག་གྱོན་ཆོར་དུ་ཐམས་ཅད་མཐུན་པ་

ཆགས་ཆོར་པ་རེད་བསམ་ཞིང་འདུག །གཟན་ཤམ་གྱོན་པ་དེ་ཆོས་ཉམས་

ལེན་བྱེད་པ་དང་། མང་ཚོགས་ལ་རིམ་གྱི་འདོན་པའི་ཐོབ་ཐང་མཚན་བྱེད་
 རེད། དེ་སྐད་པའི་གོས་མ་རེད། སྐད་པ་ཟེར་བ་དེ་ཆེད་ལས་སློབ་སྦྱོང་བྱས་
 ཤིང་ཡོན་ཏན་གྱི་ཆེད་གཞིའི་ལག་བྱིར་ཡོད་མཁན་ལ་ཟེར། བྱས་ཅང་སྤྲ་མས་
 སྐད་པའི་ལས་ཀ་བྱེད་པ་དེ་མཚམས་བཞག་ན་དགའ་བཞི་རེད་མ་གཏོགས་
 རིམས་ནད་ཀྱིས་མི་མ་བསད་པར། ཉག་པོ་དགུ་སྦྱོར་གྱིས་མི་གསད་སྤྱིད།
 ཡང་གནས་ཚུལ་གཞན་ཞིག་ལ། ཟུ་གར་དང་བལ་ཡུལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་
 དགོན་པ་ནམས་གྱིས་རིམས་ནད་ཞི་བའི་སློན་ལམ་འདོན་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་དྲིལ་
 བསྐྱགས་ཤིང་ཡོད་འདུག །ཕལ་ཆེར་བོད་ནང་ལ་དེ་འདྲ་ཡོད་ས་མ་རེད། དེ་
 ལྟར་ཀུན་སློང་ནམ་དག་གིས་སློན་ལམ་འདོན་ཞིང་ཡོད་ན་ཡག་པོ་རེད། དང་
 པ་ཡོད། དག་སྤང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཀུན་སློང་མ་དག་པ་ཞིག་གིས་མི་དམངས་
 ཀྱི་ལག་ནས་སྒྲོར་མོ་ལེན་པའི་ཆེད་དུ་ཆོས་ཆོང་དང་། སྐྱགས་ཆོང་དང་།
 འཁོར་ལོ་སོགས་བཅོང་བའི་ལས་འགུལ་ཡིན་ན་ང་ཆོས་དགག་པ་བྱེད་རེས་
 ཡིན། གནའ་སྤུ་མོ་མི་དམངས་ཀྱིས་དགའ་ལས་བརྒྱབ་ཅིང་བསགས་པའི་
 སྒྲོར་མོ་དེ་དག་སྤྲ་མ་དང་། དཔོན་རིགས་ཉུང་ཤས་ཤིག་གསོ་བྱེད་ཆགས་
 པའི་རུས་རབས་དེ་རྫོགས་ཆར་པ་རེད། ད་ལྟ་རུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་
 བོད་དུ་རང་ཁ་རང་གསོ་བྱེད་པའི་རུས་ལ་སྤེབས་ཡོད་རེད། བོད་ནང་ལ་དེ་
 ལྟའི་ལས་འགུལ་སྤེལ་བྱ་བས་ཡོད་པའི་སྒྲོར་གོ་ཡས་མི་འདུག །
 གཅིག་བྱས་ན་ཡང་བྱབ་མཐའ་སོ་སོས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་ནས་བྱ་འགུལ་སྤེལ་
 སྤྱིད་ཀྱང་། མིག་སྤྱར་སྤྱིད་གཞུང་གིས་རིམས་ནད་སློན་འགོག་གི་སྤྱིད་རུས་
 ཀྱིས་མི་མང་འདྲ་འཚོགས་བཀག་འགོག་བྱས་ཡོད་སྐབས་དེ་འདྲའི་གོ་སྐབས་
 ཡོད་མི་སྤྱིད། དངོས་གནས་བྱས་ན་མི་མང་འདུས་སའི་གནས་དེ་ནད་ཡམས་
 འགོས་བྱབ་འགོ་བའི་ལམ་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། གལ་སྤྱིད་སྤྲ་མོ་ཆོས་ནད་
 ཡམས་ཞི་བའི་སློན་ལམ་འདོན་བསམ་ན་རང་རང་སོ་སོའི་ཤུ་ཤག་དུ་བཞུགས་
 བས་སློན་ལམ་འདོན་ན་གཅིག་པ་རེད། རུས་པ་ཡོད་ན་དྲིལ་བསྐྱགས་མ་བྱས་
 བའང་རུས་པ་ཐོན་བཞི་རེད། དགོན་མཚོག་གསུམ་གྱིས་རིམ་གྱི་འདོན་པ་
 ཡིན་ཟེར་བའི་ཡི་གེ་བཏང་། ཐེལ་ཅེལ་བརྒྱབ་ནས་དྲིལ་བསྐྱགས་དགོས་པའི་

རེ་བ་ཡོད་པ་བཀའ་བསྟན་གང་དུ་འང་མ་མཐོང་། དེས་ན་མི་དམངས་ལ་
 ཡོན་འབྲུལ་བསྐྱེད་པའི་བརྒྱུ་མི་གཏོང་རྟོགས་ཞུ། འོན་ཀྱང་སྤྱི་མ་ཁ་ཤས་ལྟག་
 བསམ་རྒྱུ་དག་ཅན་ཡང་ཡོད་ས་རེད། ད་ནངས་ངས་ལེགས་སྟོན་གྱི་བ་ཟེར་
 བ་ཞིག་གི་ཐོག་དུ་བཙོན་འགྲུས་མཐར་ཕྱིན་ཟེར་བའི་གྲུ་པ་ཞིག་གི་ནད་
 ཡམས་སྟོན་འགྲོག་ཐད་ལ་ཁོ་རང་གི་བསམ་འཆར་ཞིག་བཏོན་འདུག་པ་ཆོན་
 རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཡམས་སྟོན་འགྲོག་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་མང་པོ་
 གསུངས་ཡོད་པ་ལས། སྟོན་རྒྱུ་གི་ཚོངས་དད་གི་ལས་ཀ་བྱ་དགོས་པའི་སྐོར་
 ཆོག་གཅིག་གསུངས་མི་འདུག་དཔེ་ཡག་པོ་མཐོང་བྱུང་། སྤྱི་མ་གྲུ་པ་ཆོས་
 ཆོན་རིག་གི་རྣམ་པ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ན་མི་དམངས་ཀྱིས་ཡག་པོ་ཉོན་ལེ་
 རེད། བྱས་ན་ཕྱོད་གསེབ་གི་གྲུ་པ་དེ་དག་གི་ནད་དུ་གྲུ་པ་ཡག་པོ། ཡོན་
 ཏན་ཡོད་མཁན། ལས་རྒྱ་འབྲས་ཐུང་མཁན་ཡང་ཁ་ཤས་ཡོད་ས་རེད་བསམ་
 བས་ང་རང་ཡང་དགའ་བ་ཅུང་ཟད་སྐྱེས་བྱུང་། །

འབོད་སྐྱལ་གསུམ་པ་དེ། གལ་སྲིད་ཐོད་ལ་ནད་ཡམས་དེ་བྱབ་བྱུང་ན།
 ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་དམིགས་བསལ་གི་རིམས་ནད་བཙོན་མཁན་གི་
 སྟོན་པ་དང་། སྟོན་ཁང་བྱུང་དུ་ཡོད་པ་ལས་སྟོན་པ་ཡོད་ཆད་ལ་རིམས་
 བཙོན་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡང་ཡོད་མ་རེད་ལ་བཙོན་གྲང་ཤེས་མ་རེད། དེ་ལས་
 ང་ཆོ་ཐོད་སྟོན་པའི་ནད་དུ། རིམས་ནད་ཆེད་སྦྱོང་གི་ལག་བྱེད་ཡོད་མཁན་
 སྟོན་པ་གཅིག་གྲང་ཡོད་མ་རེད་ལ། རིམས་ནད་སྟོན་འགྲོག་དང་། རིམས་
 བཙོན་བྱེད་པའི་ཐོབ་ཐང་དང་ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀ་ཡོད་མ་རེད། འདིར་ཐོད་
 སྟོན་པ་ལ་རིམས་ནད་བཙོན་པའི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་བ་དེར་གསལ་
 བཤད་ཅིག་དགོས་འདུག །དེར་དུས་ཐོད་སྟོན་པ་འདི་དག་གི་ནད་དུ་རིམས་
 བྱེད་ཆེད་སྦྱོང་གི་གསོ་རིག་སྟོབ་གྲུ་ཅ་སྟོབ་སྦྱོང་བྱས་ཤིང་ལག་བྱེད་ཡོད་པའི་
 སྟོན་པ་གཅིག་གྲང་ཡོད་མ་རེད། བྱས་ཅང་སྟོན་པ་གཙོ་བོ་བྱ་རྒྱུའི་ཐོབ་ཐང་
 ཡོད་མ་རེད། ལྟག་བསམ་ཡོད་ན་དང་སྤངས་གི་སྟོན་སྟོན་གཡོག་དང་།
 བྱེད་གཡོག་གི་ལས་ཀ་བྱེད་ས་ལ་ཞུགས་ཆོག་པ་སྟོན་མ་དགོས་པ་རེད། ད་ལྟ་
 ཐོད་སྟོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་བསམ་པ་ལ། ངས་ནད་ཐམས་ཅད་བཙོན་ཆོག་ལ་

བཅོས་ཀྱང་ཤེས་བསམ་ནས། འབྲུ་པ་ར་ཞིག་གིས་ང་འབྲོང་གཡག་ཅིག་ཡིན་
 པར་བསྐྱེམས་ནས་སྔོན་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། ལོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་གི་གོང་ལ་ང་
 ཡང་དེ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན། འཛམ་བུ་སྤྱིང་ལ་བོད་སྐྱོན་ལས་རིག་གཞུང་ལྷག་
 ཅིག་མེད། བྱི་ལུགས་གསོ་རིག་ནི་སྐྱོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་བྱས་པ་
 ཡིན། འོན་ཀྱང་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ལྷག་ཙམ་འདས་པའི་རྗེས་སུ་རྒྱ་བོད་མི་གསུམ་གྱི་
 གསོ་རིག་གི་ཁྱད་པར་དེ་ཤེས་སོང་། ཁྱོད་རང་ཚོ་ཡང་མ་འོངས་པ་ལོ་ངོ་ཉི་
 ཤུ་སུམ་ཅུ་ཙམ་འདས་རྗེས་སུ་ད་ལྟ་ངའི་བསམ་སྒྲོ་དང་གཅིག་པ་ཞིག་ཡོང་
 རེས། བོད་སྐྱོན་གྱིས་བཅོས་བྱབ་པའི་ནད་ཡོད་ལ། བཅོས་མི་བྱབ་པའི་ནད་
 ཀྱང་ཡོད་རེད། གང་ལྟར་ཡང་སྐྱོན་པ་ནམ་པས་གཏི་ལུག་གི་སྐྱོན་སྤོང་ཡིན་ན་
 འདྲ། ཤེས་རབ་ཀྱི་སྐྱོན་སྤོང་ཡིན་ནའང་འདྲ། སྐྱོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཀྱི་ཆེད་དུ་རང་
 གི་སྐྱོན་ལྷ་མི་རིགས་ནམས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་མི་གཏོང་རོགས་ཞེས་ལྟ།

འབོད་སྐུལ་བཞི་པ། མི་སྐྱེར་གྱི་ཁེ་ཕན་དང་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད་
 ཏུ་མི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་སྤང་མེད་མི་གཏོང་རོགས། དྲང་པོར་བཤད་ན། གལ་
 སྤྱིད་བོད་སྐྱོན་པ་ནམས་ལ་རིམས་ནད་བཅོས་ཆོག་པའི་ཐོབ་ཐང་ཞིག་ཡོད་
 ནའང་། ནད་པ་དངོས་དང་བྱག་ན་ཉེ་འགམ་དུ་བཅར་པོད་པ་དཀའ་སྟུམ།
 ང་ཚོ་ལ་འཛོན་ཐང་དང་རྒྱས་པ་གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་དེ་ཆམ་པའི་སྐྱོན་དང་། མོ་
 བའི་སྐྱོན། རྒྱུང་སྐྱོན་ལ་སོགས་པ་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་ཆོད་ལྡན་བརྟུ་སྐྱོར་
 བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོང་རེས་རེད། ངས་བཤད་པ་འདི་ལྷག་བསམ་ནམ་དག་
 གི་སྐྱོན་སྤོང་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་དང་། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཁེ་ཕན་
 ཆེད་དུ་བཤད་ཅིང་ཡོད་པ་ལས། ང་རང་སྐྱེར་གྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད་དུ་ཆོག་གཅིག་
 ཀྱང་བཤད་རྒྱ་མེད། མ་གཞི་ང་ཚོ་བོད་མི་རིགས་འདི་ཁེ་ཕན་ཆེན་ཞིག་རེད།
 ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་ཆེད་དུ་མི་རིགས་ཀྱི་ཁེ་སྤོངས་གཏོང་བ་དང་། སྐྱེར་གྱི་ཁེ་
 ཕན་གྱི་ཆེད་དུ་སྐྱོན་མོང་དང་། རིག་གཞུང་གི་ཁེ་ཕན་སྤོངས་གཏོང་མཁན་ཞིག་
 རེད། སྤྱི་བཏང་རང་གི་ཁེ་ཕན་ལ་བསམ་སྒྲོ་མི་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡོད་མི་
 སྤྱིད། འོན་ཀྱང་གནད་འགགས་བྱག་དུས་ཁེ་ཕན་རྒྱ་ཆེ་རྒྱུང་གི་སྐྱོན་སྤོང་དེ་བ་
 ཞིག་བྱས་ན་ཡག་པོ་ཡོད་ས་རེད་སྟུམ། ངའི་བསམ་སྒྲོ་དང་སྐྱེད་ཆ་ལ་ནོར་

སྒྲུབ་པ་ཆོང་པས་རང་རིགས་གཡོ་ལོག་བརྒྱུག །
 བོད་པ་ཁྱུན་པོས་ནག་པོ་དུ་སྒྱུར་བཅས་། །
 སྒྲུབ་པ་མེད་པའི་རིན་ཆེན་རིམ་བུ་འཁྲུང་། །
 བཤམས་པས་བརྟུས་ན་སྤྱི་ལོ་ལྔ་མ་གར་འདྲ། །

རིམས་ནད་ཞི་བའི་སྐྱོན་ལམ་སྤྱ་མས་གསུངས། །
དད་པ་ཅན་གྱིས་སྤྱི་ནས་གསོལ་འདེབས་བྱེད། །
དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱིས་བྱགས་རྗེས་རྒྱུ་ནས་གཟིགས། །
འདི་ནི་གནའ་བོའི་དུས་ནས་བོད་ཀྱི་སྒྲིལ། །

དགོར་ལོར་ཕུད་ཕྱིར་དགོན་པས་རིམ་གྱི་འཆོགས། །
ནད་གདོན་འགོག་ཕྱིར་མི་མང་འདུ་ར་འཛོམས། །
བསགས་པའི་སྐྱོར་མོ་ཁྲམ་པའི་སྤྱ་མས་ལེན། །
ནད་ངན་ནང་ཁྱིད་བྱེད་པའི་མཛད་སྒོ་ཡིན། །

རིམས་ནད་མེད་སར་ནག་པོ་དགུ་སྐྱོར་བཅོང་། །
དབུལ་པོའི་སྐྱོར་མོ་སྐྱན་པའི་མཛོད་དུ་ལེན། །
ནད་ཡམས་བྱུང་ན་རྩལ་ལྷགས་སྐྱན་ཁང་ལས། །
བོད་སྐྱན་ནམས་ལ་རིམས་བཅོས་ཐོབ་ཐང་མེད། །

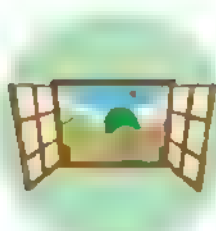
ཏང་མིད་གཉིས་གྱིས་རིམས་འགོག་ཐབས་ལམ་ལྟར། །
གངས་ཅན་སྤྱོད་ས་སུ་རིམས་ནད་རྒྱ་ལམ་ཆད། །
བོད་ཁམས་མི་དམངས་རིམས་ནད་འཛིགས་ལས་སྒྲིལ། །
བཀྲ་ཤིས་གཏམ་བཟང་རྒྱལ་ཁམས་པ་དེས་སྤྱིངས། །

ཞེས་པ་ཀྱང་གོའི་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་རིམས་ནད་སྐྱོན་འགོག་ལས་ཀ་ལེགས་ལམ་དུ་འགྲོ་བའི་
མཐུན་ཕྱིན་བཟང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་རིམས་ནད་གདུག་པ་ཅན་འདི་བོད་ལྗམ་དུ་བྱལ་བའི་
ཉེན་ཁ་མེད་པ་མཐོང་བའི་སྒྲི་ལྟར་ངང་དུ། མདོ་དབུས་ཁམས་གསུམ་དུ་བརྒྱགས་པའི་
བོད་རིགས་སྐད་ལྷན་ལ་ལེགས་སྤྱོད་ཀྱི་རྒྱལ་དུ། ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱན་གལ་
འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བདུན་ཕུན་ཚོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་2 གཉིས་ཚས་
2 ཉིན། རྟོ་རྩལ་མི་རིགས་སྒོ་བ་ལྷ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་སྤྱིངས། །

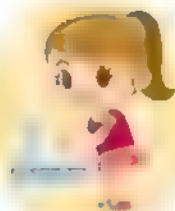


རིམས་ནད་མེད་ས་ལ། །ནག་པོ་དགུ་སྒྱུར་བཅོང་། །
 བོད་མིའི་དངུལ་ཁྱུག་སྒྲོང་། །སྒྲན་པ་ཕྱུག་པོར་གྱུར། །
 རིམས་ནད་བྱུང་བ་ན། །རྒྱབ་ཕྱགས་སྒྲན་ཁང་སོང་། །
 ནད་འདུགས་ར་པ་འདི། །བཅོས་ཐབས་བོད་སྒྲན་མེད། །

རིམས་ནད་སྔ་མཐོན་འགོག་གི་བྱ་སྤྱོད་ཆེན་པོ་དག།



ཁང་པ་འཕྲོ་རྒྱ་བྱས་པ་ལྟོ།



སྔ་མཐོན་ལྟ་བུ་བྱ་བ་ལྟོ།



སྤྱི་ལཱ་ཁ་འགོ་བྱ་བ་ལྟོ།



བར་ཁྱེད་སྤྱོད་གཞིག་དྲུག་ལྟོ།



སྤྱི་མང་མཉམ་འདུས་འཛུལ་ལྟོ།



ཉེར་སྤྱོད་དྲུག་སྤེལ་ལྟོ།



འཇམ་སྤྱོད་མ་འཛུགས་ལྟོ།



འཇམ་སྤྱོད་འཇམ་སྤྱོད་ལྟོ།



སེམས་ཁམས་སྤྱོད་པོ་ལྟོ།

ཀླུ་ཡམས་འབོད་ཀྱི་འཁོག་ཀྱི་འབོད་སྒྲུལ།

བརྟན་འཕྲིན། 2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 3 ཉིན། ཁྱིམ་རྒྱུ་

[[བརྟན་སྐྱེད་]] བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ང་ཅི་སྐྱེད་བརྟན་སྐྱེད་ཆོགས་ཡིན།
ངས་གངས་སྒྲོངས་ཉི་གཞིན་གྱི་འཕྲིན་སྒྲིགས་འདི་བརྟན་ནས་བོད་ལ་ནད་
ཡམས་སློན་འཁོག་གི་འབོད་སྒྲུལ་ཞིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། འོན་ཆེན་དང་པོ། མིག་སྐྱེད་
གྱི་ནད་ཡམས་འདི་བོད་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་མེད་པའི་བཟང་ལྟས་ཞིག་མཐོང་
གིན་འདུག །གང་ཞེ་ན། ཏང་སྲིད་གཞིས་གྱི་ནད་ཡམས་སློན་འཁོག་གི་ལས་
ཀ་འདི་ཙམ་དུག་ཆེན་པོའི་སློན་སྒྲིལ་བཞིན་ཡོད་སྟབས། བོད་ལ་ནད་པའི་
འགྲིམ་འགྲུལ་བཅད་ཆར་དུས་ནད་ཡམས་འཁོག་པའི་ལམ་མེད་སྟབས་ཆར་
མ་སྟོང་སྟོང་གནང་རོགས། འོན་ཆེན་གཞིས་པ། ནད་ཡམས་སློན་འཁོག་གི་
ལས་ཀ་དེ་དཔེ་གལ་ཆེན་པོ་རེད། རང་རང་གི་ཆོ་སྲོག་སྐྱེད་སྐྱོབ་བྱ་བའི་ཆེད་
དུ་རེད། འདིར་ཁུ་དགོས་པའི་གནད་དོན་ཁ་ཤས་ཤིག་ལས་དང་པོ་ནད་
ཡམས་སློན་འཁོག་གི་ ལས་ཀ་དེ་འཕྲོད་བརྟེན་ལས་ཁུང་དང་། རིམས་འཁོག་
ལས་ཁུང་གིས་བཀའ་བཀོད་ལྟར་ལག་ལེན་བྱ་དགོས། མིག་སྐྱེད་ཁོང་ཆོས་
གསལ་བསྐྱེད་སྐྱོབ་པ་ལྟར་ན། གཅིག །ནད་ཡམས་ཀྱི་དོགས་གཞི་ཡོད་པའི་
མི་དང་འབྲེལ་འདྲིས་བཀག་དགོས། གཞིས། ཁོང་གི་སྤང་ལམ་སོགས་མི་མང་
འདུས་པའི་ཁྲོད་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཁུང་དགོས། གསུམ། མི་མང་འདུས་པའི་ཕྱི་སྐྱོགས་
གྱི་ཟས་ཁང་ནང་བཟའ་བཏུང་ཆེད་དུ་མ་འགྲོ། བཞི། ཕྱི་ལ་འགྲོ་སྐབས་ཁ་
འགེབ་ཤོད། ལྷ། ནད་ལ་སྐྱེད་སྐྱོབ་དུས་དག་རྣམས་སོགས་གིས་ལག་པ་གཙང་མར་
བཀྲས། ཞེས་པའི་དོན་ཆེན་ལྷ་དེ་ཡོད་འཇོག་གནང་རོགས། དེ་ལས་གཞན་
པའི་འགྲོ་སོང་སྟུག་པོ་ཞིག་བཏང་ནས་ནག་པོ་དགུ་སྟོར་བཏགས་རྒྱུ་དང་།
རིན་ཆེན་རིལ་བྱ་འབྲུང་རྒྱ་སོགས་གིས་ནད་ཡམས་འཁོག་པའི་ཆེན་རིག་གི་
བདེན་དཔང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་འགྲོ་སོང་མི་དགོས་པ་སྟེན་
བཏགས་རྒྱུ་དང་འབྲུང་རྒྱ་གང་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ལ་བཀག་འཁོག་གང་ཡང་
མེད། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། །

དོན་རྒྱུད་འདི་ཅམ་མཛུངས་པའི་སྒྲུབ་པ་ཆོས། །
 ཆེན་པོའི་རྒྱུད་བཞིའི་དགོངས་དོན་རི་ལྟར་ཉིགས། །
 སྒྲུབ་པའི་སྒྲུབ་འཛིན་མགིན་བཟང་ཞལ་སྒོ་ཅན། །
 སྲོང་གསེབ་ནད་པ་གསོད་པའི་སྲོགས་སུ་མཐོང་། །

རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་པའི་ལབ་སྤྱོད་རིང་གཡོལ་ནས། །
 གསོ་བྱ་གསོ་བྱེད་གསོ་ཐབས་ལག་ལེན་ནམས། །
 ཞིབ་ཏུ་བསམ་ནས་མིང་དོན་མཛུངས་པ་ཡི། །
 ལྷ་རྩེ་ཞེས་པའི་དོན་ལ་བཙོན་པར་རེམས། །

【སྒྲ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པ།】 ཉེ་ཆར་སྤེད་གཏེ་སྲོས་རའི་ནད་ཏུ་རིམ་ནད་
 སྒོན་འཕྲོག་ལ་སྐྱགས་དང་བོད་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཕན་མིན་སྒྲོར་ལ་བཤོ་སྤྱོད་མང་པོར་
 གནད་སོང་། མིག་སྐར་གྱི་ནད་ཡམས་གསར་པ་འདི་འཇམ་བུ་སྤྱིར་གི་མཁས་པ་
 ཆོས་འཕྲོག་ཐབས་གསར་པ་ལྟ་ཅི། ནད་རིགས་གང་ཞིག་ཡིན་པ་དོས་མ་ཟིན་
 པར་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བཞིན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལ་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་དང་སྐྱགས་ཀྱིས་
 ཕན་པར་བཤད་ན་སྒྲུབ་གཏམ་དེ་ལས་ཆེ་མེད་པ་ཞིག་རེད་སྟུང་། དེ་ལས་ང་
 ཆོས་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལ་སྒྲོབ་སྒྲུབ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གཏིང་ཟབ་ཅིག་བྱས་ན་
 ཕན་ཐོགས་ཆེ། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་ནད་ཏུ་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དོན་
 ཞིབ་སྒྲ་ཤེས་མཁན་གཏན་ནས་མེད་པས་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་ཏུ་ཡི་གེ་འོར་འབྲུལ་
 དང་། ནད་དོན་འགྲེལ་འོར་བྱས་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་འདི་དག་སྐྱེས་ཀྱང་དོ་སྤྲང་
 བྱེད་ཅིང་མེད། དེ་རིང་ངས་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་ཏུ་འོར་བ་དང་། ཆད་པའི་སྒྲིན་ཆ་
 འགའ་ཞིག་དཔེར་མཚོན་ཅམ་ཞིག་དོ་སྤྲང་ཁྱས་ཤིང་དེ་ལ་བསམ་གཞིགས་དང་
 བཤོ་སྤྱོད་བྱས་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོར་
 ཡོད་པ་མེས་ས། དང་པོ་རྩ་རྒྱུད་ཏུ་གསོ་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་སྒྲོང་པོའི་རྩ་བའི་ཆོག་
 དང་ཤིང་སྒྲོང་གི་ཐང་ཁའི་ལོ་མ་བཀོད་སྟངས་གཅིག་མཛུངས་མིན་པའི་སྒྲིན་ཆ།
 གཉིས་པ། བཤད་རྒྱུད་ཏུ་མངལ་ཆགས་པའི་སྒྲོར་ལ་ཡིག་འོར་གྱི་ཁྱེན་གྱིས་དོན་ལ་
 འོར་འབྲུལ་ཆེན་པོ་ཡོད་པ། གསུམ་པ། བཤད་རྒྱུད་འདྲ་དཔེ་སྤྱང་པོའི་གནས་

ལུགས་བསྟན་པའི་ལེའུ་དེའི་དགོས་པ་ལུས་ཀྱི་གནད་གསང་གལ་ཆེ་ཆུང་དང་
འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་སྒྲིན་པ་ནམས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པའི་སྒྲིན་ཆ། བཞི་པ། མི་ལ་ཆེ་ཡི་
ཚ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། ཞེས་པ་མིའི་ལུས་ལ་ཆེ་སྟོག་རྒྱན་བསྐྱང་པའི་རྩལ་རིགས་
གསུམ་པོ་ངོས་མ་ཟིན་ནས་ལུས་ཀྱི་ཚ་དཀར་ནག་གཉིས་ལ་གོ་ནས་ལོག་འབྲེལ་
བྱས་པའི་སྒྲིན། ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བཤད་པའི་སྐབས་སུ་ཆུང་མཁྱིས་བད་ཀན་ལ་
སོགས་དབྱེ་བ་བདུན་ཟེས་ཡོད་པ་འདི་དང་། ཕྱི་རྒྱལ་གྱིས་མིའི་རིགས་ལ་ཁྲག་
རིགས་དབྱེ་བ་བཞི་ཟེས་པ་འདི་གཉིས་ལ་འབྲེལ་བ་ཡོད་མེད་དཔྱད་དགོས་པའི་
སྒྲིན་སོགས་ཚ་བཤད་རྒྱད་གཉིས་ཀྱི་དོན་དང་། དེ་བཞིན་རྩ་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་
ནང་རྩ་ནང་དོན་ཆད་པའི་སྒྲིན། མཆོར་པའི་གཤེར་མེན་གྱི་ནམ་བཤད་དང་།
ལྟད་པའི་རུས་པའི་ནམ་བཤད། ཁྲག་ཚད་བྱེད་ལས་ཀྱི་ནམ་བཤད་སོགས་ལུས་ཀྱི་
ཆ་ཤས་གལ་ཆེ་བ་འགའ་ཞིག་གི་བྱེད་ལས་དང་རུས་པ་བཤད་པའི་ལེའུ་ཆད་པའི་
སྒྲིན། དེང་རུས་རྒྱན་མཐོང་མང་བའི་ནད་རིགས་མཆིན་པའི་འགོས་ནད་རིགས་
དང་། རྩོ་གཅོང་ཅེ་ཉི་དང་། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པ་དང་། མཆིན་པ་སྤྱུང་སོགས་
བརྟག་བཅོས་སྒྲིན་ཁ་སྒྲིན་མ་བྱས་པའི་སྒྲིན་ཆ། ཕྱི་མ་རྒྱད་ཀྱི་ལག་ལེན་ནམས་
སྟོས་འཛོག་གི་སྒྲིན་ནས་ཆ་ཆོང་བ་དང་། ཁ་གསལ་བ་ཡོད་ཀྱང་རུས་རབས་བསྟན་
པའི་ལག་ལེན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་སྒྲིན་ལ་བཤོ་སློང་བྱས་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
ཡར་རྒྱས་འགོ་བ་ལ་ཕན་ངེས། ང་ཆོའི་གསོ་རིག་གཞུང་ལ་མ་འདང་པའི་སྒྲིན་
ཡོད་པ་དེ་རང་ཡུལ་ཁོ་ན་ལ་འཆད་ཉན་བྱས་ན་ནམ་ཡང་མཐོང་མི་སྲིད། ང་ཕྱི་
ལོ་ 1994 ལོར་དབྱིན་ཇིའི་ལུང་པར་ཨ་དཀོན་སྤུལ་སྤྱི་ཆོས་ཆོགས་ནང་རྩ་བོད་
སྒྲིན་བྲིད་སར་ཕྱིན་སྐབས་དེའི་སློབ་མའི་ནང་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིན་པ་མེད་སྐབས།
འདིའི་སྒྲིན་ལ་བཤོ་སློང་གཏོང་ཟབ་པོ་གང་ཡང་མ་བྱུང་། ཕྱི་ལོ་ 1997 ལོར་ཨི་ཌ་
ལིར་ཞང་ཞུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་རྩ་བོད་སྒྲིན་སློབ་བྲིད་ཕྱིན་སྐབས་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་
མཁན་ནང་རྩ་ཕྱི་ལུགས་ཀྱི་སྒྲིན་པ་མང་པོ་ཡོད་འདུག ཁོ་ཆོས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
དང་ཕྱི་ལུགས་གསོ་རིག་གོ་བསྐུར་གྱི་སྒྲིན་ནས་ང་ལ་དྲི་བ་མང་པོ་བཏོན་ཞིང་ང་ལ་
དཀའ་ངལ་མང་པོར་བྱས་པའི་འབྲས་བུར་རྒྱད་བཞིའི་ནང་རྩ་མ་འདང་པ་དང་།
ང་ཆོའི་སློབ་སྦྱོང་གིས་མ་འདང་པ་ཡོད་པ་ནམས་ངས་ཤེས་ནྟགས་བྱུང་། །

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 9 ཉིན། བྱིན་རྒྱུ།

1 དེར་དུས་སྤྱི་བཏང་སྒྲན་པ་དང་། རིམས་ནད་བཙོས་མཁན་སྒྲན་པ་གཉིས་
ས་སོར་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས། བོད་སྒྲན་དང་། བོད་སྒྲན་པས་ཀྱང་
རིམས་ནད་བཙོས་པའི་ལས་རིམ་དང་པོའི་ནང་ཁྱགས་ནས་ནད་པ་ལ་སྒྲན་
བཙོས་བྱེད་ཆོག་པའི་སྐབ་ཐང་ཡོད་ཆགས་ཆགས་རེད་འདུག །

2 རིམས་ནད་ཟེར་བ་དེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནང་དུ་བཤད་པའི་ཆམ་རིམས་དང་། གཉན་རིམས་ཟེར་བ་དེ་དག་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པ་ལས། རིམས་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་ལ་སྟ་གི་བྱ་རི་ཡ་ཟེར་བ་དང་། སྦྱར་རོ་ (Bacteria 細菌) (Viruses 病毒) ཟེར་བའི་ནད་དུག་འདི་འདྲ་བའི་སྦྱེ་དངོས་དང་འབྲེལ་བའི་ནད་རིགས་འདི་དག་གི་རོ་བོ་དང་། རྣམ་པ་ཙམ་ཡང་སློ་ཡུལ་དུ་མེད་སྟབས། བོད་སྨན་ནག་པོ་དག་སྦྱོར་གྱིས་ཕན་བགྱི་རེད་སྟམ་པའི་འབྲུལ་རྟོག་འདི་བྱང་བ་རེད། །

3 ཕལ་ཆེར་གྱིས་གོ་སྐབས་ཡོད་ན་ནག་པོ་དག་སྦྱོར་གྱིས་ཞེ་ཕན་ལྟ་གི་ཡིན་ཟེར། ཞེ་ཕན་ལྟ་ཟེར་བ་དེ་ཆོད་བལྟ་བྱེད་རྒྱུ་འདི་དོན་རེད། དེར་རབས་གསོ་རིག་བྱིམས་ཡུགས་ནང་དུ་སྨན་རྩིས་ཆོད་བལྟ་བྱེད་དགོས་ན་སྟོག་ཆགས་གཞན་གྱི་ཡུས་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས། ནད་པའི་ཡུས་ལ་སྨན་རྩིས་ཆོད་ལྟ་བྱས་ན་བྱིམས་འགལ་ཡིན་པ་ཤེས་ཤིང་མི་འདུག །

4 ཡང་། སྨན་པ་འགའ་ཞིག་གིས། ད་ལྟ་སྨན་ཁང་ནང་དུ་ཡོད་པའི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་དུག་བསྐྱེད་བྱང་འདུག །འདི་རྣམས་ད་ཡོད་ཀྱི་སྨན་རྩིས་རྟིང་པ་འདི་ཡིས་ཕན་པ་མ་རེད་དམ། ང་ཆོའི་སྨན་རྟིང་པས་མི་ཕན་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་རེད་ཟེར་ཞིང་འདུག །དེར་རབས་ལུབ་ཡུགས་སྨན་རྩིས་ནང་དུ་ཞན་མི་སྟ་ཡོ་མི་མི་ (Antibiotic 抗生素) ཟེར་བའི་སྨན་རྩིས་ཀྱི་རིགས་འདི་དག་རྩིས་འགྱུར་དང་སྦྱེ་དངོས་རིག་པའི་སྨན་རྩིས་ཤིག་རེད། སྨན་སྟ་ཤོས་རྣམས་གསར་བཅོ་བྱས་ནས་ལོ་རོ་བརྒྱད་ཅུ་སྟོར་དང་། གསར་པ་རྣམས་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་བཅོས་པའི་སྨན་གསར་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་མ་ཟད། བསམ་སྟོ་གསར་པའི་ཆོན་རིག་གིས་གསར་གཏོད་ཡིན་སྟབས། སྨན་དེ་དག་ལ་རིམས་ནད་གསར་པ་འདི་འདྲ་ལ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱའི་ཕན་པའི་ལུས་པ་མེད་ནའང་། མིའི་གཟུགས་པོའི་ནང་དུ་ནད་དུག་གི་ལུས་པ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་པའི་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོས་ལོ་རོ་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་ཤོང་ནས་རྩིས་དཔག་ཆད་མའི་སྟོན་ནས་བཅོས་པའི་སྨན་སྦྱོར་ལ་དེར་རབས་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་ཐོབ་མེད་སྟབས་ནད་གསར་པ་འདི་ལ་ཕན་པ་སུས་ཀྱང་ཁས་

ལེན་མི་ལུས། །ཁོང་ཚོའི་བསམ་སྒྲོ་འདི་ནི་དེང་རབས་ལྷུང་ལམ་སྟོན་དུ་མོ་ཏེ་
 རྒྱག་ཚོག་ན། མོ་ལ་ (拖拉机) འབྲུལ་འཁོར་རྒྱག་མི་ཚོག་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་
 ཡིན་ཟེར་བ་དང་སྟོགས་ཀྱིན་ནས་མཚུངས་སོ། །ཁོང་གསལ་རྒྱ་མཚན་བཞིའི་
 སྟོན་སློན་པ་རྒྱ་པ་རྒྱལ་གྱིས་དེང་རབས་གསོ་རིག་རྒྱན་ཤེས་ལ་དུས་
 ཚོད་དམ་འཛིན་གནང་སྟེ་སྟོང་སྟོང་ཅུང་ཟད་གནང་ན། བོད་ཀྱི་མི་དམངས་
 རྒྱལ་སྤྱི་འཕོད་བསྐྱོན་ཞབས་ཁུའི་ཕྱག་ལས་དེ་སྤར་ལས་སྟག་པ་ཞིག་ཡིང་
 དེས་རེད་སྟེ། །སྟག་བསམ་རྒྱལ་དག་གི་བྱ་བ་ཡིན་པས་དགོངས་འགལ་མི་
 གནང་བ་ལྟ། །

གཞིས། མ་འོངས་ལར་བོད་སློན་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་མཁུན་ཁྱེན།

བོད་སློན་པ་གཞོན་ཅུ་རྒྱལ་སྤྱི་འཕོད་པའི་ལོ་ཏེ་ཀྱི་ཚུ་ཚོད་ཡག་པོ་
 འདུག །ལལ་ཆེར་ལོ་རབས་80 རྗེས་དང་། 90 རྗེས་ཀྱི་གཞོན་ཅུ་རྒྱལ་སྤྱི་
 རེད། ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སྟོབ་གྱ་ཆེན་མོ་དང་། བོད་སྤྱོད་གསོ་རིག་སྟོབ་
 སྤྱིང་། མཚོ་སྟོན་གསོ་རིག་སྟོབ་སྤྱིང་། སི་ཁོན་ཀྱང་ལྷགས་གསོ་རིག་སྟོབ་གྱ་
 ཆེན་མོ་སྟགས་ནས་སྟོན་པའི་གཞོན་ཅུ་རྒྱལ་སྤྱི་འཕོད་པའི་གསོ་རིག་གི་རྒྱན་
 ཤེས་ཡག་པོ་ཡོད་མ་ཟད། སྤྱི་བོད་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སྟོན་སློན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
 ཡར་རྒྱས་གཏང་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲོ་ཡག་པོ་འདུག །འོན་ཀྱང་ཁོ་ཚོས་གནས་
 སྐབས་བསམ་ཚུལ་བཤད་པོད་ཀྱི་མི་འདུག་ཟེར། གང་ལྟར་ཡང་མ་འོངས་
 པར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བ་ལ་རེ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པར་སེམས། །

གསུམ། གསོ་རིག་གཞུང་གི་ཁྱེན་སྤྱོད་དངོས་ལ་བསྟོན་པའི་གནང་མ་ཚོང་།

ཐེངས་འདིར་བོད་ཀྱི་སློན་པ་རྒྱ་པ་གཞོན་སྟེས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་
 ཏུ་བསྟན་པའི་དོན་དངོས་མི་རྒྱལ་སྤྱི་ལས་པན་པར་དེས་པའི་ལྷན་བྱུངས་
 གསོ་ཞིང་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྟོར་དང་། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་
 གྱི་སྟོན་སློན་ལ་ནད་མེད་པ་རིང་དུ་འཆོ་བ་བྱ་བའི་ཐབས་ཤེས། དཔེར་ན།
 རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བཅུད་ལེན་སྟོར་གྱི་སློན་སྦྱོར་དང་ལག་ལེན་དེ་དག་གིས་མིའི་

ལུས་ཁམས་ཀྱི་བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་ཆོ་རིང་བ་དང་། བད་མེད་པའི་བྱ་
 ཐབས་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་དམིགས་བསལ་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ཆེད་
 རུ་མིན་ནའང་། ལུས་བྱངས་ཀྱི་སྟོབས་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་ནི་དེང་རུས་རྒྱ་སྐད་
 རུ། 抵抗力、免疫力 ཟེར་བ་དེ་དག་ཤུགས་བསྐྱེད་པ་ལ་ཟེར། ལུས་ཀྱི་
 བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་ན་ནད་རུག་དང་ནད་འབྱ་དེ་དག་གི་རུས་པ་འགོག་ཐུབ་
 སྤྱིད་པ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་རུ་རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རུག་དང་ནད་འབྱ་བཅས་
 ཐུབ་པའི་རུས་པ་བོད་སྒྲིན་ལ་མེད་ནའང་། སྤྱི་ལུགས་སྒྲིན་ཟུངས་ཀྱིས་ནད་རུག་
 བཅས་ཟིན་རྗེས་ལུས་བྱངས་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་བོད་སྒྲིན་ཡག་པོ་ཡོད་པ་
 དཔེར་ན། ཆེ་བཞི་དྲངས་མ་ལཱ་ཡི་བརུད་ལེན་དང་། དབང་ལག་བརུད་ལེན།
 དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ན། བད་རུག་བཅས་ཟིན་པའི་ནད་པའི་
 ལུས་བྱངས་བསྐྱེད་པ་ལ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་བཤད་མ་དགོས་པ་
 རེད། རྒྱ་སྐད་རུ། 康复 ཟེར་བ་དེ་རེད། བད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་དངོས་གནས་
 ཡོད་པའི་སྒྲིན་སྦྱོར་ལག་ལེན་དེ་དག་གློ་ཡུལ་རུ་ཤར་མེད་པར་ངེས་ཏེ། དེ་
 དག་གི་སྒྲོར་ཆ་བ་ནས་གསུང་མ་སོང་། ཚང་མས་ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་དང་།
 རིན་ཆེན་རིལ་བུའི་ཚོང་བསྐྱུགས་ (Advertisement 广告) གཙོ་བོ་རེད་
 འདུག །དེ་ལྟ་ན་བོད་ཀྱི་སྒྲིན་པའི་ཁྲུང་པའི་ནད་རུ་ཆ་གཅིག་མ་གཏོགས་མེད་
 པ་འདྲ་པོ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་།

བཞི། ཁྱེད་པའི་སྔོ་ཆལ་འཛོང་མཁན་དང་བོད་སྒྲིན་པ་འདྲ་པོ་བསམ་ཁྱུང་།

སྔོ་ཆལ་འཛོང་མཁན་དང་སྒྲིན་པ་གཉིས་ཀ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་སྤྱད་པའི་
 “ལས་གཉེར་ལག་བྱེད་” ཡོད་པ་ནི་གཅིག་མཐུན་རེད། སྒྲིན་པ་ཟེར་བ་དེ་
 ཚན་རིག་ཆེད་སྦྱོང་གི་རིག་ཚན་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཆེད་ལས་སྔོ་ཆལ་སོ་སོར་
 བཀོ་ནས་མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་། བད་ཀྱི་རྒྱ་སྤྱོད་། དབྱེ་བ།
 མཚན་ཉིད། སྒྲིན་ཟུངས་སོ་སོའི་ནད་གི་འབྱུང་བའི་ཁྱབ་ཆ་བཅས་ལ་བཀོ་སྤྱིང་
 དང་། ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་། ལུ་མཐུད་ནས་གསོ་རིག་གི་རིག་གཞུང་དང་ལྟ་
 བ་བཅས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། སྔོ་ཀྱི་མཁས་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་

ཞེས་པ་མེད་མ་འདིར་ཁོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་གན་གཞོན་མང་པོ་ཞིག་དང་འཕྲིན་ཕྱག་བརྒྱད་
ནས་བཤོ་ཁྲིང་བྱས་པའི་ཆེན་ཀྱིས་ལྷང་ཚུལ་རག་པ་མ་ཁོར་བྱུང་བ་འདི་ནི་ཁོད་ཀྱི་རྒྱལ་
ཁམས་པ་ལྷུན་ལྷན་ཆོགས་དེས། གྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་2པའི་ཆོས་9 ཉིན། ལོ་རུབ་
མི་རིགས་ལོ་བ་ལྷ་ཆེན་ལོའི་རང་ཤག་ནས་ཁྲིངས་སོ། །

ནད་ཡམས་བོད་ལ་བྱལ་ན་དཀའ་ངལ་མང་པོ་ཡོང་གི་རེད། མི་ཕྱི་གི་རེད།
 རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་དང་བཅོས་ཐབས་དེ་རྒྱ་བཏང་གི་སྒྲན་པ་ཆོང་མས་
 ཤེས་བཅི་མ་རེད། བོད་སྒྲན་དང་རྒྱ་སྒྲན་སོགས་སྒོལ་རྒྱན་གསོ་རིག་གིས་
 བཅོས་བྱལ་པ་ཞིག་མ་རེད། དེར་རྒྱས་ཆོན་རིག་གི་ལྷགས་ལ་རིམས་ནད་
 ཆེད་སྦྱོང་གི་སྒྲན་པས་སྦྱོང་དོས་དང་། རྩས་འགྱུར་གྱི་སྒྲན་རྩས་ཀྱིས་འགོག་
 བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེར་རྒྱས་སྒྲ་ལོག་དེ་ཆོས་རང་འབྲིས་འོས་
 འགན་ཟུར་རྒྱ་བཞག་ཅིང་། ག་ས་ག་ལ་ལག་པ་འཆང་ནས་ཆབ་སྲིད། དཔལ་
 འབྱུར། སྒྲོབ་གསོ། གསོ་རིག །ཐ་ན་འང་གྲོང་གསེབ་གྱི་བྱི་རྒྱ་སྒྲོབ་ས་ཡན་ལ་
 ཁོ་ཆོས་རྩས་གཏོགས་བྱེད་ཅིང་འདུག །འདི་ནི་མི་དམངས་ཁྲོད་རྒྱ་དབང་ཆ་
 ཚོད་ལེན་གྱི་ཆེད་རྒྱ་རེད་མ་གཏོགས། གནའ་སྤྱ་མོའི་སྒྲ་མ་ཡང་དག་པ་དེ་
 དག་གི་མཛོད་སྤྱོད་འདི་འདྲ་ཞིག་མ་རེད། ཁོ་ཆོའི་རང་འབྲིའི་འོས་འགན་
 གསོན་པོའི་རིམ་གྱོད་དང་། ཤི་པོའི་དགོ་ཆ་བསྐྱབ་རྒྱ་མ་གཏོགས་རྩས་གཏོགས་
 བྱེད་སྒོལ་མེད། གལ་སྲིད་ཁྲོད་ཆོས་རེས་པར་རྒྱ་རིམས་ནད་སྒྲན་འགོག་
 བྱེད་རྒྱུའི་ལས་ཀ་གནང་བསམ་ན། ཆེད་ལས་སྒྲོབ་སྦྱོང་བྱ་དགོས་རེད། གཟན་
 ཤམ་དེ་མར་ལུད། རིམས་ནད་ཆེད་སྦྱོང་གི་སྒྲོབ་གྲུར་ཞུགས་ནས་སྒྲོབ་སྦྱོང་
 ཀྱིས། མ་གཞི་དེར་རྒྱས་བོད་མི་ཆོས་གཟན་ཤམ་གྱོན་པ་ཞིག་མཐོང་རྒྱས་དེ་ནི་
 ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཤིག་ཤིག་བྱེད་པ་དེ་སྒྲོན་གྱི་མཁས་གྲུབ་གོང་
 མ་དེ་དག་དང་གཅིག་པ་ཡིན་པར་དོས་འཛིན་པ་ཞིག་རེད། ཁོ་རང་ཆོས་
 གྲུང་གཟན་ཤམ་ཞིག་གྱོན་ཆར་རྒྱས་ང་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཆགས་ཆར་མོང་
 བསམ་པ་དེ་ནོར་འབྲལ་རེད། གནའ་སྤྱ་མོའི་མཁས་གྲུབ་གཉིས་ལྟན་གྱི་སྒྲ་མ་
 དེ་དག་དང་དེར་རྒྱས་སྒྲ་མ་གཉིས་འདྲ་གི་མ་རེད། མི་དམངས་ནམས་གྱི་བྱི་
 མཐོང་བ་དང་མེད་གི་རེད་སྟེ། ལི་ལི་མཐོང་བ་དང་སྟག་རེད་སྟེ། པའི་
 འབྲལ་རྟོག་སྒྲིས་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་སྒྲོམ་པ་མི་སྤྱང་མཁན་ལ་ནད་ཡམས་
 འགོས་སྒྲ་ན། དགོན་པའི་ནང་རྒྱ་ནད་ཡམས་འགོས་སྒྲ་ཤོས་དེ་ཆགས་སྲིད་དེ།
 དེར་སྒྲོམ་པ་དང་དམ་ཆོག་སྤྱང་མཁན་པལ་ཆེར་མེད་པའི་ཕྱིར། མཛོད་ཆོང་
 པ་རྒྱེ་ཏའི་གསུང་འདི་ལ་བདེན་པ་འཛིན་ན་མི་དམངས་ལ་ཏ་ཅང་གཞོད་སྒྲོན་

ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། དེར་རྒྱས་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་མའི་ནང་རྒྱ་འདི་ལྟ་བུའི་སྤྲོ་པོ་ལྟ་
 ཚུགས་ཅན་ཡོད་པ་དེ་ཉ་ལས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། སྤྲོ་པ་སྤྲོ་ན་ནད་འགོས་
 ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད་ཟེར་ནས་ཐག་བཅད་པ་དེར། བྱོད་རང་ལ་སྤྲོ་པ་ཡོད་མེད་
 ཅིག་སྤྲོས་དང་། ལོ་རྒྱུད་རྒྱས་པམ་པ་བཞིའི་སྤྲོ་མེད་ནའང་ལྟག་མ་བཅུ་
 གསུམ་གྱི་སྤྲོ་པོ་ཡོད་མེད་བསམ་སྤྲོ་ཞིག་སྤངས་དང་། ད་ལྟ་ལོ་ན་ཆས་རྒྱ་རྒྱ་
 ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ལབ་པ་དེ་མི་ཆོས་སྤྲོ་མའི་རྒྱ་ཀྱི་ནང་རྒྱ་འགོ་རེས་རེད། དེ་
 ལྟ་ན་བྱོད་རང་ལའང་སྤྲོ་པ་གཙང་མ་ཆགས་མི་འདུག་ལ།

ཡང་། རྒྱིང་མའི་སྤྲོ་མ་ཁག་གཅིག་གིས་སྤྲོ་མ་འདོན་དང་རིམས་ནད་
 འགོག་ཐུབ་རེད། ཅིས་ཟེར་ནས་སྤྲོ་མ་བསྐྱེད་ཆུ་དང་འཁོར་ལོ་གདགས་ཆུ་
 འདྲ་མང་པོ་ཞིག་དྲིལ་བསྐྱེད་ཀྱི་ཕྱིར་ཅིང་འདུག །འདིའང་གཞན་ལ་དབང་
 སྤྲོ་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ། ཆོས་ལུགས་དྲིལ་བསྐྱེད་ནས་རང་གི་མི་རིགས་ལ་
 མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བའི་ལས་འགུལ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་སྤྲོ་མ་གྱིས་ཕན་ན་
 ད་མེད་སྤྲོ་བྱེད་རན་འདུག །དཀར་མཛེས་ཁུལ་རྩ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 མཁན་གང་འཆམས་ཤིག་བྱུང་ཆར་འདུག །ད་བྱོད་རྒྱམ་པ་ཐེབས་ནས་འགོག་
 རོགས་གནང་དང་། སྤྲོ་མ་གྱིས་ཕན་ཞེས་བཤད་མཁན་དཀར་མཛེས་ཁུལ་
 ཀྱི་སྤྲོ་མ་དེ་ཆོ་རེད། ད་སྐབས་དཀར་མཛེས་ཁུལ་ལ་ནད་ཡམས་སྤོབས་
 འདུག །སྤྲོ་མ་གྱིས་ཕན་ན་ད་མེད་སྤྲོ་བྱེད་གཏོང་རན་འདུག །གང་བྱུང་འགན་
 མི་ཁྱུར་བའི་གཏམ་འཆལ་མི་ལབ་རོགས་ལྟ། ད་ལྟ་སེམས་ཁུལ་ཆེ་ཤོས་དེ་
 བོད་ཀྱི་སྤྲོ་མ་ཁུལ་རྒྱ་ནད་ཡམས་སྤྲོ་པ་འགོག་གི་ལས་ཀ་དེ་རེད། བོད་ཀྱི་གྲོང་
 གསེབ་ཁག་ལ་ནད་ཡམས་འདི་བྱུང་སྤང་ན། རྒྱ་ནག་ནང་བཞིན་གྱི་སྤྲོ་
 འགོག་དང་། སྤྲོ་བཙོས་བྱ་ལུ་དང་། བྱེད་ཐབས་སོགས་ཀྱི་ཆ་སྤྲོ་པོ་ཡོད་མ་
 རེད། དེའི་སྤྲོ་པ་རྒྱ་མ་རྒྱམ་པས་གང་བྱུང་རྒྱ་ནག་གཏམ་བཤད་ནས་ནད་
 ཡམས་བོད་རྒྱ་བྱུང་ཐབས་ཀྱི་སྤྲོ་བྱེད་རན་དེ་མཆམས་བཞག་རོགས་ལྟ། བོད་མི་
 དམངས་ཀྱི་ནད་ཡམས་སྤྲོ་པ་འགོག་ལ་རོགས་པ་བྱེད་བསམ་ན། ནད་སྤྲོ་
 འགོག་ཆེད་དུ་ཁ་འགེབ་དང་། ལག་པ་བཟུ་ཆས་ཀྱི་དག་རྒྱས། རྒྱ་སེམས་ཀྱི་
 སྤྲོ་རྒྱས་དང་ཨ་རག་སོགས་དགོས་ཤིང་། ནད་པ་བཙོས་བྱེད་ལ་སྤྲོ་རྒྱས་

རིགས་ཀྱི་མཁས་པ་ཉི་མཁའ་སྐྱོད་མོ་གཏོང་རྟོགས། བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་སྐྱབས་
 ཡང་འདོན་ཤིང་མ་རེད། རྩོམ་པ་ཡང་བསྐྱར་བྱུང་མ་རེད། བཅས་ཐོགས་ངེས་
 པ་དེ་སྐྱོད་མོ་རེད། ཁ་སང་རྟུ་ནང་ལ་རྟོགས་སྐྱོད་ཆོགས་པ་ཞིག་གིས་ཁ་
 འགོ་བ་དང་། རྩོམ་ཆེས་ཉི་མཁའ་སྐྱོད་མོ་གཏོང་རྟོགས་ཟེར་ནས་བྱ་ཐོག་ཏུ་
 གཏོང་བཞིན་ཡོད་འདུག བྱོང་རྩམ་པས་སྐྱབས་བསྐྱབ་རྒྱ་དང་། རྩོམ་པ་
 གནང་རྒྱ་དེ་ཕར་བཞག་ནས་སྐྱོད་མོ་གཏོང་རྟོགས་དང་དེས་བཅས་ཐོགས་ས་
 རེད། དོན་དངོས་སྒྲ་མའི་ལས་འགན་དེ་གྲོང་པའི་མི་ལ་གྲོང་ཆོག་འདོན་
 རྟོགས་བྱ་རྒྱ་དེ་རེད། འོན་ཀྱང་དེར་དུས་གྲོང་ཆོག་སྒྲ་མ་གདན་དཔོས་དུས་ཆ་
 རྒྱུན་མང་པོ་བཤད་ནས་། མི་མེར་གྱིས་གྲོང་ཆོག་སྒྲ་མ་གདན་དུངས་མི་སྤྱུ་
 པ་ཆགས་ཆར་འདུག་ཟེར། དེར་དུས་འཕྲོག་པའི་སྒྲ་མ་ཆོས་རང་འགྲིས་ལས་
 འགན་དེ་ཕར་བཞག །གཞན་འགན་འཕྲོག་སྐྱབ་བྱེད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་བྱང་
 དང་འབྱུང་བཞིན་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཐུག་ལས་གཞན་དག་བསྐྱབ་དགོངས་ན་
 གཟུང་ཤམ་མར་བུད་ནས་སྒྲོབ་སྐྱོང་བྱེད་མར་སོང་། རྩོམ་པ་བྱེད་བསམ་ན་
 གསོ་རིག་སྒྲོབ་གྲུར་སོང་། དཔོན་པོ་བྱེད་བསམ་ན་གཞུང་ཞབས་པ་རྒྱགས་
 རྒྱད་མར་སོང་། བྱིམས་དཔོན་བྱེད་བསམ་ན་བྱིམས་ལུགས་སྐྱོང་མར་སོང་།
 རྒྱུད་པ་བྱེད་བསམ་ན་བྱིམས་འཛིན་(司法) རྐྱོང་མར་སོང་། ཆེད་ལས་སོ་
 སོའི་ལག་བྱིར་ཐོབ་སྤྱུ་པར་གྱིས་དང་རང་གི་གང་འདོད་ལས་ག་བྱེད་ཆོག་
 རེད། གཟུང་ཤམ་ཞིག་ཐོན་ནས་རང་གང་འདོད་དེ་འབྲུབ་སྟོན་མི་བྱེད་
 རྟོགས། སེ་ངོ་བདུན་བརྒྱ་ཅམ་ལ་ཆོས་སྲིད་ཟུང་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལག་
 ལེན་བྱས་སྤྱུ་པས་གཟུང་ཤམ་ཐོན་ཆར་དུས་གཞན་ལ་དབང་སྐྱར་ཆོག་པའི་
 བསམ་སྒྲོའི་རན་ཤན་དེ་ད་དུང་ཡང་གནས་ཡོད་སྤྱུ་པས་ལས་རིགས་སོ་སོའི་
 བྱང་དུ་ལག་པ་འཆང་ཡོང་པའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་རེད། འདི་འདྲའི་གནད་
 འགགས་གི་སྐྱབས་སུ་སྒྲ་ལོག་རྩམ་པས་བོད་མི་དམངས་ལོག་པའི་ལམ་དུ་མི་
 བྱིད་པ་དང་། བོད་མི་དམངས་རྩམས་ཀྱང་ཁོ་ཆོའི་ཆོངས་གཏམ་ལ་མ་ཉོན་
 པར་ཆོན་རིག་གི་ནད་ཡམས་འགོག་ཐབས་གང་ཞིག་ཡོད་པ་བརྟན་འཕྲིན་
 དང་། དྲ་བའི་ཐོག་དུ་བརྟན་ནས་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུའི་འཕོད་སྐྱུ་ལ་ཡིན། སྒྲ་ལོག་

ནམས་ཀྱི་ལོག་པའི་སྒྲོབ་གསོ་ལ་བརྟེན་ནས་གཏི་མུག་གི་སྒོ་ནས་རང་སྒོག་
 ཤོར་ན་གོད་ཆག་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད། མི་ཤི་བ་དང་རྩ་མ་ཆག་པ་གཉིས་ལ་བསྐྱར་
 གསོ་བྱེད་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། །

མཛོད་ཚང་གྲ་མའི་སྒྲིན་གཏམ།



དཀྱི་
 ཐོག་ལ་ཡང་བཤད་ཅིག་བྱས་ན། དགེ་སློང་གི་ཁྱིམ་
 ཉིས་བརྒྱ་ལྷ་བརྒྱ་ཅུ་གསུམ་པོ་ལོགས་པར་བསྐྱངས་ཡོད་
 མཁན་ཚོ་དང་། མཆོག་གསུམ་ལ་སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་
 སྐབས་སུ་འགྲོ་མཁན་ཚོ་རང་ཆེད་དུ་སྒྲོང་མོར་བཞུགས་
 དང་། ཆེད་ཆོར་ནད་འདི་འགྲོ་མི་ཡིད། གལ་ཏེ་
 འགོས་ན་ངས་ཆེད་ཆོར་ནད་གཡོག་བྱེད་རྒྱ་དང་། སྒྲན་
 ཡོན་ཡང་སྒྲར་རྒྱ་ཁས་བྲུངས་པ་ཡིན། རྒྱུད་ན་སྐབས་
 འགྲོ་རྒྱུ་དག་ཡོད་ཆད་དང་། སྤྱིང་ཐག་པ་ནས་སྐབས་
 སྤྱ་སྤོང་ཆད་སོགས་ལས་སྤྱ་པོ་ཞིག་གཏམ་ནས་མ་
 རེད། ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ནང་ནས་རྒྱ་ཆེ་ཞིང་གཏིང་ཐབ་
 པ་དེ་སྐབས་འགྲོ་རེད། ད་གོ་ཨོ་ཤོང་། སྐབས་འགྲོ་དང་

མཛོད་ཚང་ལ་སོགས་པའི་ལོག་པའི་ལམ་སྒྲོན་ནམས་ལ་སྤྱིངས་པ།

རྒྱལ་ཡོངས་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་སྤངས་སྤོང་བའི་རུས། །
 བོད་ཁམས་རིམས་ནད་འཇིགས་པས་འཆོ་བའི་རུས། །
 ཆོན་རིག་ཐབས་ཀྱིས་འཇིགས་སྒྲོབས་འབད་པའི་རུས། །
 གྲ་ལོག་ནམས་ཀྱིས་ལམ་ལོག་མ་སྒྲོན་ཅིག །

ནད་ཡམས་སྒྲོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྒྲན་པའི་ལས། །
 ཕན་ཚུན་འགྲིམ་འགྲུལ་བསྐྱམས་པ་གཞུང་གི་ལས། །
 གཙང་སྤྱོད་འཕྲོད་བསྟེན་འབད་པ་རང་རང་ལས། །
 གྲ་ལོག་ནམས་ཀྱིས་ལམ་ལོག་མ་སྒྲོན་ཅིག །

གཞུང་གི་སྲིད་དོན་གྲོང་གི་རྒྱ་ཐབས་སོགས། །
བྱ་བ་ཀུན་ལ་འདྲེ་ལག་བརྒྱུང་བྲེལ་བའི། །
སླ་ལོག་རྣམས་ཀྱི་ཉམ་སེམས་འདི་འདྲ་བ། །
ལེགས་པར་བསམ་ན་དབང་ཆ་རྩོད་པའི་ལས། །

རྒྱན་སྦྱོང་འཕྲོད་བསྟེན་ཅམ་ཡང་མི་ཤེས་པའི། །
རིམས་ནད་སྨྲན་འགོག་བཤད་པ་གད་མོའི་གནས། །
གཟན་ཤམ་གྱོན་པས་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་གྱུར་ན། །
བྱི་ཕག་རྣམས་ལ་གཡོག་དང་ཨེ་མཁྱེན་བཟླ། །

སྲིད་འདིར་མི་རིགས་གཞན་ལ་མ་དར་བའི། །
ནད་ཡམས་སྨྲན་འགོག་བྱེད་ཐབས་གདམས་ངག་ལ། །
དགེ་ལྡན་སླ་མས་བསྐྱབ་སྤྲོམ་གཙང་དགོས་དང་། །
རྒྱིང་མའི་སླ་མས་རིག་སྤྲུགས་འདོན་དགོས་ཟེར། །

གལ་ཏེ་དགེ་ལྡན་སླ་མའི་གསུང་བདེན་ན། །
རིམས་ནད་བྱབ་ཡུལ་གཙོ་བོར་དགོན་པ་ངེས། །
གང་ཡིན་ཞེ་ན་དེང་རུས་དགོན་པའི་ནང་། །
སྤྲོམ་ལྡན་སླ་མ་སྲིད་མཐའ་ཅམ་གྱིས་སོ། །

གཞོན་ནུའི་རུས་ན་ཕོ་མོ་གང་སྐོབ་རྒྱུ། །
གས་པའི་རུས་སུ་རྒྱན་གྱི་འཁོར་ལོ་བསྐྱོར། །
སྤྲོམ་མེད་དམ་ལོག་མཛོད་ཆང་པརྩི་ཉལ། །
པོད་མའི་ཆོ་སྲོག་ཅིང་ཆས་མཛད་པར་མཛར། །

གྲོང་གསེབ་བྱི་འབྲམ་ལྟ་བུར་མ་བྱུར་བ། །
རང་འགྲིས་འོས་འགན་གང་ཡིན་ཤེས་པར་གྱིས། །
གཤིན་པོའི་ཆེད་རུ་བསྐྱོ་སྨྲན་ལུགས་བཞིན་དང་། །
གསོན་པོའི་དོན་རུ་སྐྱུ་རིམ་གང་དགོས་འདོན། །

ནད་བཅས་འདྲོད་ན་གསོ་རིག་སློབ་གྲུར་ཞུགས། །
དཔོན་ཐོབ་འདྲོད་ན་གཞུང་ཞབས་ཡིག་ཆོད་ཐོངས། །
བྱིས་སྐྱོད་འདྲོད་ན་ཆེད་ལས་ལག་བྱེད་བཅོམ། །
ཉམ་པའི་འབྲུབ་སྟོན་རེ་ཞིག་དོར་ན་མཛེས། །

ཆོང་པ་ཡིན་ཞེས་རང་གིས་ཁས་འཆེ་བ། །
ལེགས་པར་དབྱུད་ན་བདེན་པའི་དོན་རྟེན་དེས། །
བྱམས་སེམས་སྤྱིར་བཏོང་སྒྲུབ་མོ་གཡང་རྟེན་ལེན། །
ཆོང་པའི་རྒྱལ་པོ་དེར་རྟེན་སྤྲོ་ལོག་རེད། །

རིགས་སྒྲགས་རྒྱས་པས་ནད་ཡམས་འགོག་རྒྱས་ན། །
ཁམས་ཀྱི་སྦྱགས་སྒྲུབ་ནད་ཡམས་དང་པོ་དེ། །
རིག་འཛིན་མོ་མོ་སྟོང་གི་འདུས་སྡེའི་གནས། །
གསེར་རྒྱའི་ཡུལ་ནས་བྱུང་བ་ཅི་ཡི་བྱིར། །

ཆོས་སྤྱིད་བྱུང་རྟེན་འབྲེལ་བའི་སློབ་གསོ་དེས། །
མི་ལོ་བདུན་བརྒྱའི་ཡུན་རྟེན་པོད་འབངས་རྒྱུས། །
ལྷན་པའི་དོར་རྟེན་བརྒྱུག་པ་མ་ཆོམས་པར། །
ད་རྒྱུད་ལོག་ལམ་བྲིད་པའི་རེ་རན་དོར། །

ཞེས་པ་ཀྱང་གོའི་རྒྱལ་ཡོངས་སུ་རིམས་ནད་དོག་དབྱིབས་ཅན་གྱིས་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་
སྤྲོ་ལོག་འགའ་ཞིག་གིས་པོད་ཀྱི་མི་དམངས་རྒྱུས་ལ་ལོག་པའི་ལམ་སྟོན་པའི་སྦྱོང་རན་
ལ་མ་བཟོད་པ་བདེན་དོན་དབྱར་གྱི་རྩ་སྤྱོད་ཞེས་བྱ་བའི་སྒྲུབ་ཆོམ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཁམས་པ་
རྒྱུད་བརྟན་ཕྱན་ཆོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་2 པའི་ཆོས་7 ཉིན། སྤྱི་རྒྱུབ་མི་རིགས་
སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རང་གི་གནས་སྤྱིངས་སོ། །

2020. ལའི་ཟླ་ 2. པའི་ཚེས 10 ཉིན། བེན་ཏུར།

འདིར་གསལ་བཤད་བྱ་དགོས་པའི་དོན་གཉིས་ཏེ། གཅིག ཟུ་སྐད་ཏུ།
免疫力。ཟེར་བ་དེ་གང་ཡིན་ཤེས་པར་བྱ་དགོས། གཉིས། དབྱར་ཚུ་དཔུག་
འབུ་ཡིས་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་ལ་ངེ་ལྟར་སན་པ་ཤེས་དགོས་ན།

༥ དང་པོ། ངས་འདིར། 免疫力。 གྱི་རྒྱས་པ་གང་ཡོད་ཀྱི་ཡིག་ནས་བོད་ཡིག་
 ཏུ་བསྒྱུར་ཡོད། མདོར་བསྟུན་ན། 免疫力。 གྱི་རྒྱས་པ་ནི། མིའི་ལྷན་པའི་
 རང་རྩ་འབྲུང་བའི་རྒྱས་རིགས་མི་འདྲ་བ་རྣམས་མཐུན་བསྐྱེད་ས་ཀྱི་རྒྱས་པ་
 ཞིག་ཆགས་ཡོད། དེས་ལྷན་གྱི་ནང་རྩ་རང་གི་མ་ལག་མ་ཡིན་པའི་དངོས་པོ་
 ཞིག་བཅོན་འཇུག་བྱས་ཡོད་ན། དེ་རང་གི་ལྷན་གྱི་མ་ལག་གི་ཆ་ཤས་མ་ཡིན་
 པར་ཤེས་ཏེ་ནང་རྩ་འཇུག་བ་ལ་འགོག་ཆོལ་བྱེད་ཅིང་། གལ་སྲིད་འཇུག་
 ཡོད་ནའང་ཁོས་རྟག་པར་དེ་ལ་འགོག་ཆོལ་དང་། ཆོལ་རྩུང་བྱེད་ཅིང་ཡོད་
 རྟེན་ནང་རྩུག་དང་། རང་འབྲུ་དེ་དག་གི་རྒྱས་པ་གང་འཆོམས་བཅོམ་སྟབ་
 པར་བཤད། གཞོད་འགོག་མ་ལག་གི་བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་པ་ལ་ཟས་སློན་
 བཅུད་ལྡན་རིགས་རྣམས་ཆོད་ལྡན་བསྟེན་དགོས། ལྷག་པར་རྩ་བྱིས་པའི་ལྷན་
 ལ་གཞོད་འགོག་མ་ལག་མ་འདང་ན་ལྷན་ནད་རིགས་མང་པོ་ཡོད་བ་དང་།
 གཞོད་འགོག་མ་ལག་རྒྱས་སྟོབས་ཞན་ན་ནད་རིགས་གཏུག་པ་ཅན་དཔེར་ན།
 ངན་སློན་ཀན་སེ་དང་། མཆིན་ནད་ A.B.C ལྟ་བུ་དང་། ཅེ་ཏེ་ཟེར་གཅོང་
 རད་རིགས་དེ་དག་ལྷན་ལ་བསྐྱེད་ཡོད་གི་རེད། གཞོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་
 འདི་ལྷན་ལ་མང་ཆེ་བའམ་ཆོད་ལས་བརྒལ་ན། མི་འཕྲོད་པའི་ནད་རིགས་
 ཡང་བསྐྱེད་ཡོད། རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རྩུག་གང་དེ་ཐེངས་གཅིག་ལྷན་ནང་རྩ་
 འཇུག་ནས་ནད་བསྐྱེད་པ་དེ་སྤྱར་དུག་ཟིན་པ་ན། རད་རྩུག་དེ་ཐེངས་གཉིས་
 པ་ཞིག་ལྷན་ལ་ཞུགས་ནའང་། རད་རྩུག་དེའི་རྒྱས་པ་ཆོང་མ་སྤར་ནས་ནད་
 འགོག་བྱངས་སྟོབས་ཀྱིས་མེད་པ་བྱེད་ཆོར་བས། ཐེངས་གཉིས་པ་ནད་བསྐྱེད་
 མི་སྟབ་པ་རེད། དཔེར་ན། ལྟ་འབྱུང་དང་། སིབ་ལྟ་བུ་རེད། དེ་བཞིན་
 མཆིན་ནད་B. ཡར་དུག་བསྐྱེད་ཆོར་རྒྱས་སྤར་ཡང་ན་མི་སྲིད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་
 免疫力。 ཀྱིས་རྒྱས་པ་རེད། བོད་ཀྱི་གསལ་རིག་ནང་རྩ་ནད་སློན་འགོག་ཟེར་
 བ་དེ་ལྷན་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤང་སྟོབ་བྱ་བའི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་རེད། དེ་ལ་མི་
 ར་བ་རིང་རྩ་གནས་པར་བྱེད་པའི་ཐབས་སུ་རྒྱན་སྟོང་། རྒྱན་སྟོང་། གནས་
 སྐབས་སྟོང་པ་ཞེས་སྟོང་ལམ་གྱི་སློན་ནས་ཆོ་རིང་བར་བྱེད་པའི་ཟས་སྟོང་སློན་
 བསྟན་ཡོད། ལྷག་པར་རྩ་རྒྱན་སྟོང་གི་ནང་རྩ་ཆོ་སྟོག་ལ་བར་རྩ་གཅོད་པའི་

ཁྱེན་རྣམས་འགོག་པའི་ཆེད་དུ་འགོ་འདྲག་ཟ་ཉལ་སོགས་དུས་རྒྱུན་གྱི་སྦྱོང་
ལམ་གང་གཟབ་དགོས་པར། བཤད་རྒྱུད་ལས། མེ་ཆོམ་གྱུ་འམ་མི་སྤྱན་
བཞེན་པ་དང་། །གསོད་ས་རྒྱ་ཆེན་མེ་ཡི་ཡུང་པོ་དང་། །གད་སྟེང་ཤིང་ཆེར་
དབྱར་རྒྱན་འཛེག་འགོ་སྤང་། །སྦྱོང་ན་ས་བརྟག་འགོ་ན་ལམ་བརྟག་ཅིང་། །
མཆན་མོ་དོན་ཆེན་དབྱག་ཐོགས་སོགས་ལྟན་བྱ། །ཞེས་ནད་ཡམས་གཅིག་ཕུ་
མ་ཡིན་པ་ཆོ་སྤྲུག་ལ་བར་གཙོད་བྱེད་པའི་ཁྱེན་རྣམས་ཅད་སྟོན་འགོག་བྱེད་
དགོས་པའི་སྒྲིབ་མང་པོ་གསུང་ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་དུ་བཤད་རྒྱུད་ལེའུ་ཉེར་
གསུམ་པ་དང་། ཉེར་དགུ་པ། མན་ངག་རྒྱུད་ལེའུ་དགུ་བརྒྱུ་པ་སོགས་གྱི་ནང་
དུ་ལྷན་བྱུངས་གསོ་ནས་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱེད་དགོས་པའི་སྒྲིབ་མང་པོ་
གསུང་ཡོད་པ་རེད། ལྷག་པར་དུ་ལྷན་བྱུངས་ཞན་པའི་མི་རྣམས་གྱིས་ལྷག་ཤ་
དང་། ལུ་རམས་སོགས་ཟས་བརྒྱུད་ལྟན་བཟའ་ཞིང་ལྷན་གྱི་བྱུངས་སྟོབས་སྤུང་
དགོས་པའི་སྒྲིབ་གསུང་ཡོད་རེད། ད་ལན་ཡང་ཆོས་ལོག་བཤད་མཁན་དེ་
དག་གིས་དགར་ཟས་སྦྱོང་ན་རིམས་ནད་གྱིས་སྟོན་ཡོང་གི་མ་རེད་ཟེར་འདྲག།
འདི་ནི་ཆོས་ལྷགས་དྲིལ་བསྐྱགས་གྱི་ཆེད་དུ་བོད་མི་དམངས་གྱི་ཆོ་སྤྲུག་སྤང་
མེད་གཏོང་བའི་སྒྲིབ་ཆ་རེད། སྟོན་རིགས་ཤ་སྤྲུག་ཟས་ནས་ལྷན་གྱི་བྱུངས་
སྟོབས་ཉམས་པའི་མི་དེ་རིམས་ནད་གྱི་འཆོ་བ་འབྱུང་སྤྱ་ཤོས་ཡིན་པ་གོང་དུ་
བཤད་པ་ལྟར་རོ། །དེ་བཞིན་དུ་དེ་རིང་སྤྱ་ཞབས་ཀྱང་ནན་ཏན་གྱིས་ཀྱང་
ལྷག་ཤ་ཐོས་ན་ལྷན་བྱུངས་ལ་ཕན་པས་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་དང་། བད་
དུག་གི་རྒྱས་པ་འཛོམས་སྤུབ་པའི་སྒྲིབ་གསུངས་ཡོད་འདྲག། །བོད་སྤྱན་གྱི་
ལྷན་བྱུངས་གསོ་ཐབས་ལ། རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བརྒྱུད་ལེན་ཟེར་བའི་ལག་ལེན་གྱི་
སྤྱན་སྦྱོར་མང་པོ་ཡོད། སྤྱི་ཤིང་རྣམས་གྱི་བརྒྱུད་སྤངས་པའི་སྤྱན་སྦྱོར་རིགས་
མང་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་མན་ངག་རྒྱུད་གྱི་ལེའུ་དགུ་བརྒྱུ་པར། ཆེ་བཞི་དྲུངས་
མ་ལཱའི་བརྒྱུད་ལེན་ཟེར་བ་ལྷན་གྱི་བྱུངས་སྟོབས་གསོ་བྱེད་གྱི་སྤྱན་ཆོད་ལྟན་
ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་རྒྱུན་བརྟེན་བྱས་ན། 免疫力。གཙོད་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་
གྱི་རྒྱས་པ་རྒྱས་ཤིང་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱེད་སྤུབ། དེ་ལྟ་བོད་གྱི་གསོ་བ་
རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་གྱི་ནང་དུ་ཆོ་རིང་བ་དང་། བད་མེད་པ། སྟོབས་

བསྐྱེད་པའི་སྐྱེན་སྦྱར་མང་པོ་ཡོད་ཀྱང་། ད་ལན་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ནམས་ཀྱི་
གཅིག་ཀྱང་གསུངས་མ་སོང་། གནད་འགགས་དང་བྱུག་རྩལ་ལག་ལེན་དེ་དག་
བརྗེད་ཟེན་པ་མིན་ནམ། དེའི་སྐོར་ལུས་ཀྱང་སྤྱིང་གི་མི་འདུག །ལལ་ཆེར་
ནག་པོ་དགུ་སྦྱར་འཆོང་བའི་ཆེད་རུ་ཡིན་པར་འདྲ།

༥ གཉིས་པ། དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱའི་སྐོར་ལ། སྐྱེན་སྦྱར་སྤེབ་བྱེད་མི་དགོས་
པ་ཐད་ཀར་རུ་བེད་སྤྱོད་ཆོག་པའི་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ལ་དབྱར་ཚུ་དགུན་
འབྱ་ཡོད་པ་རེད། ཟུར་མཁར་མཉམ་ཉིད་རྟོ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་༡༩༥༩ ལོར་ཚུམ་སྤྱིག་
བྱས་པའི་བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་གྱི་ནང་རུ། དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱའི་རྩལ་པ་ལ་ལུས་
ཀྱི་སྟོབས་བསྐྱེད། དབང་པོའི་རྩལ་པ་བཟླ་བའི་རྩལ་པ་ཡོད་པར་གསུངས།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རུ་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱ་ཐོག་མར་སྐྱེན་རྗེས་སུ་
ངོས་འཛིན་ནས་རྩལ་པའི་རྩལ་བཤད་བྱས་པའི་དཔེ་ཆ་ཐོག་མ་འདི་རེད།
དེའི་ཁོང་གི་གསོ་རིག་ཡིག་ཆ་རྒྱུང་པ་དཔེར་ན་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལ་སོགས་
པའི་ནང་རུ་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབྱ་སྐྱེན་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱས་མི་འདུག །
བྱེ་བ་རིང་བསྐལ་གྱི་རྗེས་སུ་སྐྱེན་ཚུ་འདི་བེད་སྤྱོད་སྟོལ་བྱུང་ཡོད་ལ། ལྷག་
པར་ཀོང་ལྷལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་སྟོབ་ཆོགས་དང་བཅས་པས་དབྱར་ཚུ་དགུན་
འབྱ་ལ་བརྟེན་པའི་རྟོ་ཅ་སྟོབས་བསྐྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་སྦྱར་སྐོར་ཁ་ཤས་མཛད་ཡོད་
པ་རེད། རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་སྐོར་ལ་འཇམ་སྤྱིང་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཟུར་བཀག་
གིས་ནད་པ་རྒྱ་བྱེ་བའི་ལུགས་སྟོལ་འདི་ལས་ལྷག་པའི་ལག་ལེན་ཡོད་མ་
མཐོང་། མན་ངག་རྒྱུད་རུ་རིམས་ནད་ལེའུ་ལྷ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དག་ལས་སྟོན་
འགོག་བྱེད་ཐབས་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ནི། སྤྱགས་འདོན་པ་དང་། རང་གི་གཅིན་
འཐུང་བ་སོགས་ཆོངས་དད་དང་། རྗེས་ལུས་ཀྱི་བསམ་སྦྱོང་ཤ་ལྷག་རེད། ད་
ལྟ་ལག་ལེན་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དེ་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བརུད་ལེན་གྱིས་
ལུས་ཀྱིས་ཟུངས་སྟོབས་འཕེལ་བའི་སྐྱེན་སྦྱར་འདི་དག་ལག་ལེན་བྱས་ན་ཕན་
ཐོགས་ཡོད་ངེས་རེད། ཁ་སང་ཆོགས་པའི་ནང་རུ་ཁྱོད་རང་གིས་རིམས་ནད་
སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྐོར་ཞིག་བཤད་རོགས་ཟེར་བྱང་། ངས་ལན་རུ། ངས་
རིམས་ནད་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྐོར་ལ་ཤེས་ཤིང་མེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་

ནང་ཏུ་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ལ་དམིགས་བསལ་ཕན་ཐོགས་
 ཅན་གང་ཡང་མ་མཐོང་། ད་ལྟའི་ཆེན་རིག་གི་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་ལ་
 བསྐྱུགས་བྱེད་པ་འདི་ལས་ལྷག་མེད་པ་རེད། བོད་སྔོན་ནང་ཏུ་རིམས་ནད་
 འདི་གང་ཡིན་ཐོས་འཛིན་སྟབས་མེད། གནའ་སྔ་མོའི་རིམས་དང་འདི་གཉིས་
 གཅིག་པ་མིན། གནའ་སྔ་མོར་ང་ཚོའི་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་ནི་
 ཏ་ཅང་གི་རྗེས་ལུས་དང་ཚོངས་དད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོམ་གཏོགས་ཡོད་པ་རེད།
 ཅིས་ལས་ལན་སྒྲུབ་པ་ཡིན། སྤྱིར་ལུས་བྱངས་བསྐྱེད་ཅིང་ཆོ་རིང་བ་དང་།
 ནད་མེད་པ་བྱེད་པ་ལ་རིང་འཆོ་ཆོའི་བརྩུད་ལེན་གྱི་ལག་ལེན་འདི་དག་ཡག་
 པོ་ཡོད་པ་རེད། མ་གཞི་ནས་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་ཏུ་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ནད་མིན་
 བར་བྱེད་པའི་ཐབས་གཙོ་བོར་དང་། གལ་སྲིད་ན་བྱུང་ནད་དེ་བཙོས་ཐབས་
 དེ་རིམ་པ་གཉིས་པར་གསུངས་ཡོད་དེ། རྩ་རྒྱུད་ལས། མིན་བ་གནས་པར་
 འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་
 མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཆོ་རིང་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་
 རིག་པའི་མན་ངག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །ཞིས་དང་པོ་ཉིད་ནས་མིན་བའི་
 ཐབས་ཤིས་བྱ་དགོས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་
 ནང་ཏུ་གཙོ་བོ་རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བརྩུད་ལེན་ཏེ། རྒྱ་སྐད་ཏུ། 保健医学。 ཟེར་
 བ་དེ་རེད། ནད་གཞི་ཆེན་པོ་དཔེར་ན་ངན་སྐྱོན་ཀན་སེ་ལྟ་བུ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་
 བཙོས་སྟབས་པ་ཞིག་མ་རེད། སྤྱི་ཞབས་ཀྱང་ནན་ཉན་གྱིས་ཀྱང་གསུངས་པར།
 ད་ལྟ་ང་ཚོས་ལུས་ལུགས་སྔོན་གྱིས་ནད་གཙོ་བོར་བཙོས། ཀྱང་ལུགས་སྔོན་
 གྱིས་དེ་ལ་རོགས་དན་བྱས་ན་འགྲིག་གི་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་བཞིན་ཏུ་བོད་
 སྔོན་ཡང་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་རིམས་ནད་བཙོས་ཟིན་པ་དང་། ནད་པའི་ལུས་ཁམས་
 བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་ཐབས་ལ་བོད་སྔོན་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ན་ཕན་
 ཐོགས་གང་འཆམས་ཡོང་ངེས། དེ་རིང་ངའི་འཕོད་སྐུལ་གཙོ་བོར་སྔོན་པ་
 རྣམ་པས་རིང་འཆོ་ཆོ་ཡི་བརྩུད་ལེན་ལ་བརྟེན་ནས་མི་དམངས་རྣམས་མིན་
 རིང་ཏུ་གནས་པའི་ཐབས་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོ་དང་ལག་ལེན་ཐད་ལ་ཤུགས་བསྐྱེད་
 པའི་རེ་བ་ཡིན། ད་ཅུང་ལུས་བྱངས་ལག་པོ་མེད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་དབྱར་

ཚུ་དགུན་འབུ་འདི་ཅུང་ཟད་རེ་རྒྱན་བརྟེན་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད།
 བོད་ཡུལ་དུ་སྒྲོར་མོ་བཏང་ནས་ཉི་མེ་དགོས་པ་རང་རང་རེ་འགོར་འགྲོ་ནས་
 བཞོ་ཆོག་སྐབས་ཏུ་ཅང་དགོན་པོ་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད། དཔེར་ན། ངའི་སྤྱན་
 མཆེད་དགོན་མཆོག་བཟུ་ཤིས་ཀྱིས་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབུ་རྒྱ་མ་དོ་ཅམ་ཞིག་
 གནང་བྱུང་བས། ངས་ལོ་ཤས་རིང་རྒྱན་བརྟེན་བྱས་པས་ཆམ་པ་ཚ་བ་ནས་ན་
 མ་བྱུང་། བསོད་དར་རྒྱས་པོ་སར་སྐབས་ལ་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབུ་ཟོས་པས་
 རུས་པ་ཡོད་པ་ཏུ་གོ་གི་ཡོད་མ་རེད། ང་ལོ་ཆས་རུས་དབྱར་ཚུ་དགུན་འབུ་
 ཟོས་པས་རུས་པ་ཡག་པོར་ཡོད་པ་ཤིས་རྟོགས་བྱུང་སོང་། ད་ལོ་ཡང་ང་
 རང་གིས་འབུ་རྒྱ་མ་གང་ཉོས་ནས་བཟུ་བཞིན་ཡོད། རུས་པ་ཡག་པོ་
 འདུག །བཟུ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་རྒྱུ་རྒྱུ།

མིང་གསར་པ།

Immune 免疫

Immunity 免疫力

Immunity System 免疫系统

གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟོབས།

རྒྱ་སྐད་དུ། 免疫力 ཟེར་བ་འདི་རི་རྒྱན་ཤིས་སྒྲོར་གྱི་ཡིག་ཆ་འདི་བོད་དུ་
 བསྐྱར་ལ་ཐོག་མར་མིང་འདི་བོད་སྐད་དུ་ཇི་ལྟར་གཏན་འཁེབས་བྱས་པ་ཞིག་
 མེད་ན་བསྐྱར་ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ངས་བོད་སྐད་དུ་ཐ་སྟད་འདིར།
 གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལྟེན་ནང་གི་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་ཞེས་པའི་མིང་དེ་གཡར་
 བསྐྱར་བྱུང་། གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟོབས། ཞེས་གནས་སྐབས་ཀྱི་མིང་ཞིག་
 བཏགས་ཡོད་པས་འོས་མིན་ལོ་སྟོང་བ་རྒྱུ་ལས་ཀྱིས་དབྱེད་པར་འཚེ།

གཅིག གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་ཀྱི་བྱེད་ལས་རོ་སྤྱོད།

ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་ཀྱི་བསྒྱུར།

免疫力是人体自身的防御机制，是人体识别和消灭外来侵入的任何异物（病毒、细菌等）、处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས། ཟེར་བ་དེ་མིའི་ལྷན་ནང་ལ་རང་ཆས་སུ་ཡོད་པའི་གནོད་འགོག་གི་མ་ལག་གཅིག་རེད། བྱི་རོལ་ནས་མིའི་ལྷན་ཁམས་ལ་བཅན་འདྲེལ་བྱེད་མཁན་གྱི་ནད་དུག་དང་། ནད་འབྱུངས་ལོགས་པའི་དངོས་རྒྱུ་མཐའ་དག་དོས་འཛིན་ཁིང་རྩ་མེད་གཏོང་མཁན་ཞིག་དང་། ལྷན་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཡོད་པའི་སྤྲ་ཕུང་རྣམས་ལས་ཀྱས་པ་དང་། བསྐྱེད་སྐྱོན་དང་། ཤི་བ་དང་། རོ་བོ་འཁྱུར་བའི་གནས་རྒྱུ་ཕུང་བ་རྣམས་ཐག་གཅོད་བྱེད་པ་དང་། ལྷན་ཕུང་ནང་གི་སྤྲ་ཕུར་འཁྱུར་བའི་སྤྲ་ཕུང་དང་། ནད་དུག་གིས་གཉན་ཁ་སྐྱེད་བྱེད་སྤྲ་ཕུང་རྣམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་མེད་པར་བྱེད་ཐུབ་མཁན་ཞིག་རེད།

现代免疫学认为，提高免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应。人体内执行这一功能的是免疫系统，有多种方法可以增强免疫力，多食用有益食品，特别是小孩，需多注意免疫力的增强。

དེར་རབས་གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་རིག་པས་དོས་འཛིན་བྱས་པ་ལྟར་ན། གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་མིའི་ལྷན་ཕུང་ནང་དུ་རྒྱས་རྒྱ་གཞན་ཡོང་བ་དོས་འཛིན་དང་བཀག་འགོག་བྱེད་པའི་སྐྱེད་དོས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་རེད། མིའི་ལྷན་ཕུང་ནང་དུ་རྒྱ་གཞན་འགོག་རྒྱུའི་རྒྱས་པ་དེ་གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་མ་ལག་གི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། གནོད་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་དེ་བཅུད་ལྡན་ཟས་རིགས་མང་ཙམ་བསྟེན་ཏེ་གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་མ་ལག་གི་རྒྱས་པ་ཤུགས་སྤོན་བྱེད་དགོས། ལྷག་པར་དུ་བྱིས་པའི་ལྷན་ལ་གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟབས་ཆེར་བསྐྱེད་བྱ་རྒྱུའི་དོ་སྣང་བྱ་དགོས།

免疫力低下的身体易于被感染或患癌症，免疫力超常也会产生对身体有害的结果，如引发过敏反应、自身免疫疾病等。

གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་ཉམས་པའི་ལུས་ལ་ངན་སྨན་ཀན་སའི་ནད་བསྐྱེད་སྒྲ་
པོ་ཡོད་རེད། གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་ཚད་ལས་བརྒལ་ནས་ལུས་ལ་གནོད་
པ་ཡོད་དེ། དཔེར་ན། མི་འཕྲོད་པའི་ནད་རིགས་དང་། གནོད་འགོག་བྱངས་
སྟོབས་ལ་རང་བྱུང་གི་ནད་སྐྱེས་པ་སོགས་ཀྱི་གནོད་པ་ཡོང་གི་རེད།

传统的免疫概念认为，免疫是机体对再次侵入的病原菌不再感染，如人不会再次得天花、麻疹等疾病，即抗感染免疫。这就是指抵抗力

སྒོལ་རྒྱ་གྱི་གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་ཀྱི་ལྟ་བུ། གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་
ཀྱིས་འགོག་ཚུལ་བྱེད་སྤྱོད་པའི་ནད་རྒྱུ་དེ་རིགས་སྒྲར་ཡང་ལུས་ཀྱི་ནད་འཕྱུ་
ཡོང་ན་ནད་བསྐྱེད་མི་རུས་ཏེ། དཔེར་ན། ལྷ་འབྲུམ་དང་། སིབ་ལྷ་བྱའི་ནད་རྒྱུ་
དེས་སྒྲར་ཡང་ལུས་ལ་ནད་བསྐྱེད་པའི་རུས་པ་བཅོམ་ཟིན་པ་རེད། དེ་ལ་འགོག་
ཚུལ་གྱི་རུས་པ་ཟེར།

གཉིས། ལུས་ཀྱི་བྱངས་སྟོབས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས།

གསེར་གྱི་རྒྱུ་བཞིའི་ནད་རྒྱུ་ལུས་ཀྱི་བྱངས་སྟོབས་བསྐྱེད་ཐབས་སྒྲར་མང་པོ་
གསུངས་ཡོད་དེ། རྒྱུ་སྤྱོད་དང་། རུས་སྤྱོད། གནས་སྐབས་སྤྱོད་པ་སོགས་ཟས་
དང་སྤྱོད་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་དང་། རིང་
འཆོ་ཆོ་ཡི་བཅུད་ལེན་གྱི་སྨན་སྤྱོད་བཅུད་ལེན་སྒྲར་མང་པོ་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་
ནི་སྨན་རྒྱུ་སོ་སོའི་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་བྱངས་སྟོབས་སྤྱོད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱུ་རིགས་
རྣམས་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་མ་ལག་གི་རུས་
པ་ཤུགས་སྒྲོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། མདོར་བཅུས་ན། བཤད་རྒྱུ་ལེན་ཉེར་
གསུམ་པ་ལས།

དེ་ཕྱིར་སྤྱོད་ལམ་ཟས་སྨན་རྣམས་གསུམ་པོ། །

ཡང་དག་བརྟེན་པས་ནད་མེད་བདེར་གནས་འགྱུར། །

ལོ་རྒྱུ་འདས་ཏེ་ལུས་བྱངས་སྟོབས་འགྲིབ་པ། །

ཆོ་བད་ཀྱིས་པའི་ནད་ལས་བསྐྱེད་བ་ནི། །
 བརྒྱད་ལེན་པན་ཡོན་གནས་རྟེན་བྱ་ཐབས་བཞི། །
 པན་ཡོན་ཆོ་རིང་ན་ཆོད་དར་ལ་འཛིག། །
 ལུས་མདངས་སྟོབས་སྐྱེད་དབང་པོ་གསལ་བར་བྱེད། །

བཤད་རྒྱུ་ལེའུ་ཉིད་དགུ་པ་ལས།

དེ་ལྟལ་རྒྱུ་ཆེ་བྱངས་བད་ཀྱིས་གསར་དུ་བ། །
 སྐྱུ་མ་མ་བཅས་རྗེས་ཀྱི་བྱ་ཐབས་སྟོ་རྟོ་ལ་ཀྱས། །
 གཉིད་མེད་མུ་རན་དཀར་ཐུབ་ཚོ་ལ་བས་དུ་བ། །
 སོ་གཉི་དུས་རྣམས་པལ་ཆེར་བརྟ་བས་གསོ། །
 དེ་བས་ལྷག་ཤ་བྱ་རམ་ཀ་ར་མར། །
 འོ་མ་ཞོ་ཆང་ལ་སོགས་བརྒྱད་ཀྱིས་བརྟ། །
 སྐྱུ་སྐྱུ་ནད་དང་གང་འཕྲོད་སྐྱུ་མར་བརྟེན། །

ཞེས་སོགས་བྱངས་སྟོབས་ཞན་ན་བས་བརྒྱད་ལྟ་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་བྱངས་
 བསྐྱེད་པའི་ཐབས་ལ་འབད་དགོས་ཞེས་གསུངས་སོ། །

མན་ངག་རྒྱུ་ལེའུ་དགུ་བརྒྱ་པ་ལས།

ཀྱི་དྲང་སྲོང་ཆེན་པོ་ཉོན་ཅིག། །
 ཆོ་བད་ཀྱིས་པའི་ནད་ལས་བསྐྱེད་པ་ཡི། །
 བརྒྱད་ལེན་གྱི་ནི་ཆོ་ག་བཤད་པར་བྱ། །
 འདི་ལ་པན་ཡོན་གནས་རྟེན་བྱ་ཐབས་བཞི། །
 པན་ཡོན་ཆོ་རིང་ན་ཆོད་དར་ལ་འཛིག། །
 ལུས་མདངས་སྟོབས་སྐྱེད་དབང་པོ་དུན་པ་གསལ། །
 སྟོ་རྟོ་སྐྱེད་མདངས་ལྟ་ཞིང་རོ་ཅར་བྱེད། །

དེ་ལས་བརྒྱད་ལེན་གྱི་སྐྱུ་མར་པོ་ལས་དཔེར་མཆོན་གཅིག་བརྟན་པར།

ཅི་བཞི་དངས་མ་ལྟ་ཡི་བརྒྱད་ལྟངས་པ། །
 ས་ཡི་དངས་མ་བྲག་ལྟ་ཤ་ཡི་གསོས། །
 རྟོ་ཡི་དངས་མ་ཅོང་ཞི་དུས་པའི་གསོས། །

ཤིང་གི་དངས་མ་ལུ་རམ་སྟོབས་ཀྱི་གསོས། །
མེ་ཏོག་དངས་མ་སྤྱང་ཅི་མདངས་ཀྱི་གསོས། །
ཚུ་ཡི་དངས་མ་མར་དཀར་བཅུད་ཀྱི་གསོས། །
ལྷག་འབྲུམ་བ་ལུ་མཆོ་དང་མཁན་པ་བཞི། །
རྒྱན་མི་སྐམས་པ་ཆེ་ཡི་གསོས་སུ་འགྱུར། །
འདི་ཡི་བཅུད་ལྷངས་སྟོག་གཅོད་ནད་དགྲ་གོལ། །
རྒྱས་པའི་རྒྱས་ལྷན་བཅུ་དྲུག་ལྟ་བུའི་ལུས། །
སེང་གའི་རྩལ་ལ་སྤྱང་པོ་ལྟ་བུའི་སྟོབས། །
མ་བུའི་མདངས་ལྷན་མཁོགས་པ་སྤྱང་ཤེས་རྟ། །
ཆེ་སྟོག་ཉི་ལྷ་གཉིས་དང་མཉམ་པར་འགྱུར། །

ཞེས་སྟགས་ལུས་བྱངས་སྟོབས་སྤྱི་དང་པའི་སྐད་རྒྱས་རྒྱས་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད།

གསུམ། དབྱར་རྩ་དགྲ་འབྱུང་ལྷན་པ།

ཀྱང་གོའི་རིམས་ནད་སྐད་པ་ཆེད་རམས་པ། ཀྱང་ནད་བྱ་གྱིས་རིམས་ནད་
འགོག་པ་ལ་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་སྐད་རྒྱས་གཞོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་སྤྱི་བྱེད་བྱེད་གྱི་སྐད།
དཔེར་ན། དབྱར་རྩ་དགྲ་འབྱུང་འདྲ་ཐོས་ན་རྩང་ཟད་པ་ལྟ་བུ་སྤྱི་ལྟ། ཞེས་
གསུངས་སོང་། སྤྱི་ལོ་༡༩༦༩ལོར་བྱར་མཁར་མཉམ་ཉིད་དོ་རྒྱས་མཇོད་པའི་བྱེ་བ་
རིང་བསྐྱེལ་ཀན་སུའུ་པར་མ། ཤོག་ངོས་ ༩༧༧ ལས།

དེ་ཡང་དབྱར་རྩ་དགྲ་འབྱུང་ཞེས། །
རྩ་མཁར་ལ་རྩང་ཟད་བསྐྱེལ། །
བྱེ་རྩ་མཁར་ཞིང་རྩས་པ་རྩས། །
རྩ་ཞིང་རྩང་ཟད་ཡང་དང་རྩས། །
རྩང་འཛོམས་མཁའི་པ་མེལ་བྱེད་ཅིང་། །
བད་ཀན་མི་བསྐྱེད་རྩ་མཁར་རྩས། །
རྩང་པར་བྱང་མེམས་རྩ་ལྟ་འཕེལ། །
ཉེས་མེད་ཡོན་ཏན་རྩ་མཆོད་གཉེད། །
པན་ཡོན་བསམ་གྱིས་མི་བྱེད་ཅི། །

ལུས་ཀྱི་བྱུང་སྐྱེ་བའུན་རྒྱས་པ་ལ། །
 ལྷན་པར་རྩོམ་ཆེན་དོན་མཆོག་བྱེད། །
 རིགས་རྒྱུ་ལྷོ་ལ་དང་བཟུགས་མཁུས་རྒྱས། །
 དབང་པོ་ལྷ་ཉི་ལྷ་མ་པ་བཟུ། །
 འདི་ལ་ཡོན་ཏན་མཐའ་ཡས་པ། །
 ཆེན་གྱི་བརྒྱུད་པ་བྱེད་མཐའ་མེད། །
 ཉམས་སྤྱོད་ལྷན་ན་བདེ་ཆེན་གྱི། །
 ལྷན་རྒྱ་གར་མཁུ་རྒྱུ་དཔྱད་ཀྱིས། །
 མཆོས་མ་འབྱུང་གྱི་དགའ་བ་འབྱོག།
 འལ་གདམས་མཐོང་བརྒྱུད་མེད་པ་ན། །
 རི་ལྷ་འདོད་པའི་འབྲས་མི་ལྟོང། །
 རྒྱུ་ལྷ་མིས་བྱིས་འདིའི་དགེས། །
 འགྲོ་བའི་བདེ་བ་མཆོག་ཐོབ་ཤིག།

འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་གི་དབྱར་ལྗེ་དགུན་འབྱེད་ལུས་པའི་སྒོར་གྱི་ཕན་ལུས་རེད།

公元 1463 年，苏卡曲杰编著的配方文集《藏医千万舍利》甘肃民族出版社出版的第 377 页记载：

冬草夏草，味甘微醪，
 性甜且油，温润柔和，
 去寒治胆，除虚妙药，
 生精补肾，百利无害，
 功效无限。强身健体，
 壮阳多子，荣光焕发，
 五根生灵，功效无量，
 不可思议，食则可得，
 大乐双运，倩女无数。
 没有传承，难求药效，
 苏卡曲杰，愿彼众生，
 悉得妙乐。

以上是传统藏医文献中记载的保健药效的证据

ཞེས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་བཟུང་བའི་“གཞོན་འགོག་བྱངས་སྟོབས་”ཀྱི་ལུས་པ་སྟེང་
བྱེད་སྐོར་གྱི་རྒྱན་ཤེས་མདོར་བཟུས་འདི་ནི་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་དུ་འཆོ་སྟོང་བྱས་པའི་བོད་རིགས་
སྐྱེན་ཆ་ནམས་ལ་དཔེ་སྟོང་གི་ཚུལ་དུ་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱེན་གཤམ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་
བཟུང་ཕུན་ཚོགས་དེས། ཟ࿳་མ་2020 ལའི་ཟ࿳་བ་2པའི་ཆོས་10 ཉིན། ལྷོ་ལུ་པ་མི་རིགས་སྟོབ་ལྷ་ཆེན་
མའི་རང་ཤག་ནས་སྤྱིངས་སོ། །



འབྲུག་
བྱང་ཁྱེད་ས་
དང་། ཟ࿳
སྤངས།

冬出
夏草
来源
及
用法

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 12 ཉིན། ཁྱིམ་ཁུར།

【སྐྱེ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་པར་པ།】 བོད་རིགས་སྐབ་ཟླ་སྟེ་དང་ཉུ་མི་དམངས་
ལ་འཆོམས་འདྲི་དང་འབོད་སྐལ་ཁྱབ་པ། རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་རྒྱ་དང་ནད་
འབྱེའི་རྒྱས་པ་དེ་ལུས་ཀྱི་ནད་རྩ་གནས་པའི་རྒྱས་ལྟན་རིང་པོ་མེད། དེས་ན་ནད་
པ་རྣམས་སྤིང་སྟོབས་བསྐྱེད་ཅིང་། གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་པའི་ཐབས་
ཤེས་གང་དྲག་གིས། དས་བསམ་ན་ལུས་ཀྱི་གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་པ་ལ་
དབྱུར་རྩ་དགུན་འབྱུང་དང་། རིམས་རྒྱ་སེལ་བ་ལ་ཁོར་བྱ་བརྒྱན་ཐང་ཆོད་ལྟན་
སྦྱར་ན་པན་ཐོགས་ཡོད་པར་སེམས། བོད་ཀྱི་སྐབ་པ་རྣམ་པས་རིམས་ཀྱི་ནད་
འབྱུ་གསད་ཐབས་ལ་འབད་བཅོལ་མ་གནང་། དེ་ལས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་
སློ་ནས་ལུས་ཀྱི་གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་རྒྱས་པའི་ཐབས་ཤེས་ལ་བཅོལ་ན་པན་
ཐོགས་ཆེར་བ་སྟམ། བད་འབྱུ་གསོད་ཐབས་ཀྱི་ཆེད་རྒྱ་རྒྱ་བོང་ང་ལ་སོགས་
རྒྱ་ལྟན་གྱི་སྐབ་སྦྱར་རྣམས་བེད་སྤྱོད་གཏང་ན། བད་འབྱུ་གསོད་མི་སྤྱབ་པའི་
ཐོག་ཏུ་ལུས་ཀྱི་སྤ་ཕྱང་མང་པོ་གསད་སྟིད། དེ་ལྟར་ན་སྐབ་དེ་ལུས་བྱངས་ཉམས་
པ་དང་། བྱངས་སྟོབས་འཛོམས་པའི་སྟེན་རྩ་འགྱུར་སྟིད་པས་སྤྱགས་གཟབ་
གནང་ན་ལེགས། བད་འབྱུ་གསོད་མཁན་གྱི་སྤྱགས་སྐབ་དང་སྐབ་པ་བྱེད། བད་
པའི་བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོའི་ལས་ཀ་དེ། བོད་སྐབ་དང་བོད་སྐབ་པས་བསྐྱབ་ན་
ལེགས་པར་དེས། བོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་གསོ་རིག་དང་། རིག་གནས་ནད་རྩ་རིམས་
ནད་ཀྱི་ནད་འབྱེའི་ཆོ་ཆོད་དང་རྒྱས་པ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སློ་ནས་རྗེས་དཔག་
བྱས་ནས་ཤེས་ཐོགས་བྱང་ཡོད་པ་རྣམས་གཤམ་རྩ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ཡོད། ད་
ལྟ་བོད་སྐབ་པ་ཆོས་ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ནད་རྒྱ་དང་ནད་འབྱུ་གསོད་པའི་རེ་
བ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་འདུག་ཀྱང་། ཁྱར་ཚུ་གཞུས་ནས་འཕྲོང་གཡག་གསོད་མི་སྤྱབ་
པའི་དཔེ་བཞིན། བག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ནད་འབྱུ་གསོད་མི་སྤྱབ་པའི་ཐོག་ཏུ་ལུས་
ཀྱི་རྒྱན་ལྟན་གྱི་སྤ་ཕྱང་རྣམས་གསོད་ཅིང་གནོད་འགོག་བྱངས་སྟོབས་ཉམས་པར་

བྱེད་སྤྱོད་པས་གཟབ་དགོས།

[[ཡིག་ཐོག་གི་གསལ་བཤད།]]

ནད་འབྱུང་ལ་ཆོ་ཆད་རིང་པོ་མེད། ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་ཀྱི་རྒྱས་པས་ (免疫力) ཉིན་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་འདར་ན། དེ་ནས་ནད་འབྱུང་རྒྱས་པ་རིམས་བཞིན་ཉམས་འགོ་བཅི་དང་རབས་ཆུང་རིག་དང་། གནའ་བོའི་སྲོལ་རྒྱུན་ཡིག་ཆ་གཉིས་ཀ་ལས་གསལ། སློན་ཟླ་ཙམ་པ། དེས་ན་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་བསྐྱེད། སེམས་ཀྱི་སྟོབས་པ་བསྐྱེད་ནས་ནད་འབྱུང་དང་འཐབ་འཛིང་གིས་ཤིག །

དེར་དུས་གསོ་རིག་གི་གཞུང་དུ། རིམས་ནད་ཟེར་བ་དེ་ནད་འབྱུང་ཞིག་རེད། ནད་འབྱུང་དེ་ལུས་ནང་གི་ཕྲ་ཕུང་ (細胞) ནད་དུ་འཛུལ་ནས་མིའི་ལུས་ལ་གཏོར་བཤིགས་ཀྱི་ལས་གང་ཐུབ་བྱེད་སྐབས། ལུས་ཀྱི་གཞོན་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་ (免疫力) ཀྱིས་ནད་འབྱུང་དང་འཐབ་འཛིང་བྱེད་ཅིང་། ནད་འབྱུང་རྒྱས་པ་བཙོམ་གང་ཐུབ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་འབྱུང་ནི་ཀན་སེ་ (癌症) ལ་སོགས་པའི་ནད་འབྱུང་དང་མི་འདྲ་བ་ཆོ་ཐག་རིང་པོ་མེད་པའི་ནད་འབྱུང་རིགས་ཤིག་རེད། ནད་འབྱུང་དེ་ལུས་ནང་དུ་འཛུལ་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་ལུས་ལ་གཏོར་བཤིགས་བྱེད་ཅིང་ཉིན་བརྒྱན་བརྒྱད་ཙམ་འདས་ན་ནད་འབྱུང་ཁོ་རང་གི་ཆོ་ཆད་ཚྲོགས་པ་དང་རང་ཤུགས་ཀྱིས་རྒྱས་པ་ཉམས་འགོ་ཞིང་ཡོད་སྟབས། གཞོན་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་ (免疫力) རྒྱས་ལྡན་ཞིག་ཡོད་ན་ཉིན་ལྷུར་ནད་དུག་དང་འཐབ་འཛིང་བྱེད་ཅིང་། ནད་འབྱུང་རྒྱས་པ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ། དེས་ན་ནད་འབྱུང་གསོད་རྒྱ་འབད་བཙོན་བྱ་བ་ལས། གཞོན་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་ (免疫力) རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་ཟས་དང་སློན་བསྐྱེད་ན་ཕན་པ་ཆེ་ངེས། ནད་འབྱུང་གསོད་པའི་ལས་ཀ་དེ་ཕྱི་ལྷགས་སློན་པ་དང་སློན་རྩིས་ཀྱི་ལས་འགན་རེད། དེ་ནི་རིམས་ནད་ཆེད་ལས་སློན་པའི་ལས་ཀ་ཡིན་སྟབས་ང་ཚོས་ཇི་ལྟར་གསལ་དགོས་པ་མི་ཤེས། །

རིམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ཤེས་སྟོར་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་འང་འདི་དང་ཆ་མཐུན་པ་བཤད་ཡོད་པ་རེད། མན་ངག་རྒྱུད་ལེའུ་ཉིར་གསུམ་པ་ལས། “འདུས་རིམས་དབྱེ་བ་རྒྱུ་རིམས་རྟག་པའི་རིམས། ཉིན་གཅིག་ཉིན་གསུམ་ཉིན་བཞི་རྩམ་པ་ལྟ།” ཞེས་རིམས་ནད་ཀྱི་རྒྱས་པའི་ཆོ་ཆད་བསྐྱེད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་

ཆེད་པའི་འཕམ་ཁྱེ་རྒྱལ་ལོ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆོས་ 15 ཉིན། ཁྱིན་རྩུ་ར།

【སྐྱ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་རྩུ་པམ་པ།】 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཉུང་ལྷལ་སྒྲེའི་མི་དམངས་རྣམས་ལ་འཆོམས་འདྲི་དང་ཆབ་གཅིག་འཕྲོད་བསྟེན་རྒྱུ་གིས་སྐོར་གྱི་དོན་ཆོན་གསུམ་ཁྱེ་རྒྱུ་ཡིན།

དོན་ཆོན་དང་པོ། ཉོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་གིས་ཟིན་ནས་སྐྱ་ཁང་ནད་རྩ་ནད་བཙོས་བྱེད་བཞིན་པའི་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྤྱིར་སྟོབས་བསྐྱེད། ལྷུས་བྱུངས་གསོ། སྐྱ་པའི་རག་ལ་ཉོན་ཟེར་བའི་འཕོད་སྐལ་ཞིག་ཁྱེ་ཡོང་གི་ཡོད། སྤྱིར་སྟོབས་བསྐྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆོན། རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་འབྱུང་དང་ནད་རྒྱག་གི་རྒྱས་པའི་ཆོ་ཆོད་རིང་པོ་མེད་སྟབས། ནད་རྒྱག་ལྷུས་ལ་ཞུགས་ནས་ཉོན་ཐོག་མ་ནས་ཉོན་བརྒྱལ་མས་མས་ཅོམ་གྱི་བར། ནད་རྒྱག་གི་ཤྲགས་རྒྱས་པའི་རྒྱས་དང་། དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ཉོན་ལྷུ་རྒྱས་ཤྲགས་ཉམས་པའི་རྒྱས་སྐབས་ལ་སྟེབས་པ་རེད། དེས་ན་བརྒྱུན་ཤྲག་གཉིས་ལྷག་གི་རྩིས་སུ་ནད་པ་རང་ཉིད་རེ་བདེ་དང་རྒྱག་སྐྱེད་གྱི་རྒྱས་རིམས་ནད་རྩ་སྟེབས་རྒྱ་རེད་སྟེ་མ་ནས་ཉོན་གངས་བཙི་ཞིང་ལྷུས་བྱུངས་རྒྱས་པའི་ཟས་སྐྱ་བསྟེན་ནས་བསྐྱེད་དགོས་པ་གལ་ཆེ། ནད་རྒྱག་གི་རྒྱས་པའི་རྒྱས་ཆོད་བྱུང་རྩ་ཡིན་སྟབས་སྤྱིར་སྟོབས་བསྐྱེད། ལྷུས་བྱུངས་གསོ་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆོན་དེ་ཡིན།

དོན་ཆོན་གཉིས་པ། སྐྱ་པའི་ཁ་ལ་ཉོན། ཟེར་བ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་ཞིག་རེད། སྐྱ་ཁང་རྩ་སྐྱོད་རིང་སྐྱ་པའི་རག་ལྷུ་མ་ཉོན་པར་གང་བྱུང་རྩ་རང་གིས་ཐག་བཅད་དེ་སྐྱ་གང་བྱུང་ཐོས་པ་ཡིན་ན་ནད་ཀྱིས་མ་ཤི་བར་སྐྱ་གྱིས་ཤི་བའང་ཡོང་གི་དུ། རིམས་ནད་འདི་རིམས་བཙོས་སྐྱ་པ་མ་གཏོགས་པ་སྐྱ་པ་གཞན་གྱིས་བཙོས་ཐབས་ཤིས་པ་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད།

དོན་ཆོན་གསུམ་པ། ནད་ཡོད་དོགས་གཞི་ཅན་གང་ཞིག་རྩ་སྟེས་ཏེ་བྱར་བཀག་བྱས་པ་རྣམས་སེམས་སྟོང་སྟོང་དང་རྩ་བཞུགས། ནད་རྒྱག་མེད་མཁན་

རྣམས་ཉིན་བཅུ་ལྷག་གིས་ཐག་ཚད་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་ནད་རྒྱག་ཡོད་
ན་ཉིན་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྩིས་སྤྲོས་ཤིང་ཉོགས་བྱུང་པ་དང་མུ་མཐུད་ནས་སྤྲོན་ཁང་ནང་
རྒྱུན་བཅོས་བྱེད། བད་མེད་མཁན་རྣམས་ཉིན་བཅུ་བཞིའི་རྩིས་སྤྲོས་རང་བྱིས་
རྒྱ་ལོག་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་ཉིན་མ་ཤ་ཁས་ཀྱི་རྩིས་སྤྲོས་དཀར་ནག་འབྱེད་
ཐུབ་པ་ཞིག་ཡིན་ཏེ་ཐུགས་སེམས་འཕྲུལ་མེད་པ་སྟོང་སྟོང་རྒྱ་བཞུགས་ན་རྒྱས་ཆོད་
མཁྱེགས་པོར་རྩོགས་ཀྱི་རེད། ཟུར་བཀག་རྒྱ་སྟོང་པའི་རིང་ལ་གཙང་སྤྲོ་ཡག་པོ་
གིས། རོ་ལག་གཙང་མར་བྱས། ཟས་བཅུད་ལྡན་རིགས་ཚོ་དང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་
ཤོས་དེ་རེད། གལ་སྲིད་སེམས་འཕྲུལ་བྱེད་བཞིན་ཟུར་བཀག་གི་གནས་སྤྱོད་
པ་ཡིན་ན་དེའི་སྤྱི་ལུས་བྱུངས་དང་། གནོད་འགོག་བྱུངས་སྟོབས་ཉམས་ཏེ་
ནད་རིགས་གཞན་དག་བསྐྱེད་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། ཟུར་བཀག་བཞུགས་མཁན་
རྣམས་ལས་ནད་རྒྱག་ཡོད་མེད་གང་ལྟར་ཡང་གཉིས་ཀས་མཐུན་སྦྲེན་ཡོད་ན་
ཉིན་རེར་དབྱར་རྩྭ་དགུན་འབྲུག་ཅིག་གཉིས་རེ་ཅམ་རྒྱུན་ཟས་བྱས་ན་གནོད་
འགོག་གི་རྒྱས་པ་རྒྱས་ཤིང་ནད་འགོས་དཀའ་བ་དང་། གལ་སྲིད་འགོས་ཡོད་
ན་འང་ནད་རྒྱག་གི་རྒྱས་པ་ཆེན་པོ་མི་སྟོན་པ་ནད་གཞི་ཡང་པོའི་སྟོན་ནས་དྲག་
བསྐྱེད་ཡོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པེས་རེད། བད་དྲགས་ཏེ་སྤྲོན་ཁང་ནས་ཕྱིར་
སྟོན་པ་རྣམས་ལོ་རྒྱུད་ཡིན་ན་ངལ་གསོ་ཡག་པོ་ཞིག་གནང་། གང་ལྟར་ཡང་ལུས་
པོ་ལ་དཀའ་ངལ་དང་། བརྒྱུ་གསུམ་ཅིག་ཐེབས་ཆར་པ་རེད། ངལ་གསོ་བྱེད་
བཞིན་ལུས་བྱུངས་གསོ་བའི་ཆེད་རྒྱ་བོད་ཀྱི་སྟོན་རྒྱུན་གྱི་ཟས་རིགས་ཤ་མར་
མཐུད་གསུམ་ཡག་པོ་ཚོས་ན་འགྲིག་པ་རེད། ལོ་རྒྱས་པ་དང་། ལུས་ཁམས་སྟོང་པོ་
ལུས་ལ་ནད་གཞན་ཡོད་མཁན་གྱི་ནད་པ་ཡིན་ན་སྤྲོན་ཁང་ནས་ཕྱིར་སྟོན་པ་
དང་། ཟས་སྟོན་དང་སྟོང་ལམ་གྱི་སྟོན་ནས་ལུས་བྱུངས་གསོ་བ་མ་ཟད། དེའི་སྟོན་
རྒྱ་བོད་རེས་ཀྱི་ནད་རྒྱག་འདི་ཡིས་ལུས་སྦྱིད་དང་། བྱེ་བྲག་སྟོང་པོ་ཐུང་མང་པོ་ཞིག་
ལ་བརྒྱུ་གསུམ་དང་མས་སྟོན་ཐེབས་ཡོད་ཏེ་ཐུགས་སེམས་པོད་སྤྲོས། བོད་སྤྲོན་གྱི་སྟོན་བའི་རྒྱས་པ་
གསོ་བྱེད་ས་གནས་ཀྱི་བྱུང་ཆོས་ལྡན་པའི་སྤྲོན་སྟོར་དང་། སྤྲོན་རྩྭ་མང་པོ་ཡོད་པ་
དེ་དག་བོད་སྤྲོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་ལག་ལེན་ཡང་དག་བྱེད་ཅིང་། བད་པ་རྣམས་ལ་
བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོའི་ཆེད་རྒྱ་སྟོར་ན་ཕན་ཐོགས་གང་འཚམས་ཡོང་པེས།

མདོར་བསྟུས་ན། ཏཱ་ལུ་ཡུལ་སྤེའི་ནད་པ་སྤྲོ་ཁང་ནང་དུ་བཞུགས་ཡོད་པ་
 རྒྱལ་པོ་དང་། རྒྱལ་པོ་གཞི་ཅན་ལྷན་པ་ལྟ་བུ་ལ། སྤྲོ་ཁང་ནས་ཕྱིར་ཐོན་པ་
 རྒྱལ་པོ་ལ་འཕྲོད་བཞེན་རྒྱུ་ཤེས་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱུ་མདོར་བསྟུས་ཞིག་ཡིན། །

ཡིག་ཐོག་གི་འབོད་སྒྲུལ།

ཏཱ་ལུ་ཡུལ་གྱི་སྤྲོ་ཁང་རྒྱལ་པོ་ལ། མི་ན་བ་རིང་དུ་གནས་པར་བྱ་བ་དང་། ན་
 བ་གསོ་བར་བྱེད་པའི་འཕྲོད་བཞེན་སྒྲིབ་ཀྱི་རྒྱུ་ཤེས་མདོར་བསྟུས་ཞིག་ཞུ་བར།

【གཅིག】 སྤྲོ་ཁང་དུ་བཞུགས་པའི་ནད་པ་རྒྱལ་པོ་

སྤྱིར་སྟོབས་བསྐྱེད། ལུས་བྱུངས་གསོ། སྤྲོ་པའི་ངག་ལ་ཉོན། གནད་དོན་
 འདི་གསུམ་དང་མ་བུལ་བའི་སྒྲིབ་ནས་ནད་བཅོས་བྱས་ན་མི་རིང་བར་སྤྱར་དུ་ནད་
 ལས་ཐར་བ་འགྱུར་རོ། །

རིམས་ནད་ལྷན་པའི་ཆོ་ཐག་ཐུང་། །

བདུན་ཕྱག་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་ཡིན། །

ནད་དུག་ལུས་ལ་འཕྱག་ནས་བཟུང་། །

ལུས་པ་འཕེལ་འགྲིབ་བྱུང་གཅིག་ལ། །

ཕལ་ཆེར་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ལྟ་བུ་ཅིན། །

དེས་ན་སེམས་སྟོབས་ཆེར་བསྐྱེད་ནས། །

ནད་ལས་ཐར་བ་སྐྱགས་ཤིག་ཀྱི། །

འོན་ཀྱང་ལུས་བྱུངས་མ་བཟང་ན། །

ནད་འབྱུང་གཞོན་པ་འགོག་ལྷན་དགའ། །

དེས་ན་ཟས་དང་སྤྱིར་ལམ་གྱིས། །

ལུས་བྱུངས་གསོ་བའི་ཐབས་ལ་འབད། །

སྤྲོ་རིགས་གང་ཞིག་འཕྱང་འོས་མིན། །

སྤྲོ་པའི་བཀའ་ལྟར་སྤང་སྤང་དགོས། །

སྤྲོ་པས་གང་གསུང་མ་ཉོན་ན། །

ནད་ཀྱིས་མི་འཆི་སྤྲོ་ཀྱིས་འཆི། །

དེས་ན་ནག་པོ་དགུ་སྟོར་སོགས། །
གང་བྱང་འབྲང་ན་ཉེན་ཁ་ཆེ། །

【གཞིས】 ཟུར་བཀག་བྱས་པའི་དོགས་གཞི་ཅན་རྣམས་ལ།

ལུས་ལ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི། །
གནོད་པ་ཞུགས་མིན་བརྟག་པ་ལ། །
དཀར་ནག་དབྱེ་འབྱེད་བརྟན་ཐུག་གཉིས། །
དེ་ལྟའི་དུས་ལྟར་བྱང་དུ་ལ། །
རང་སེམས་སྟོད་ལ་དལ་བར་སྟོད། །
སེམས་ཁྲལ་བྱས་ན་ཟུངས་སྟོབས་ཉམས། །
ཟུངས་སྟོབས་ཉམས་ན་ནད་ཀྱིས་སྤང་། །
དེས་ན་ལུས་སྟོབས་སྦྱིད་ཐབས་ལ། །
བརྟན་དང་ལྡན་པའི་ཟས་སྟོན་བརྟེན། །
གུ་ཡངས་བག་སྟོད་སེམས་སྦྱིད་དགོས། །
ཉེན་ལྟར་གཙང་སྤྲེལ་བྱེད་བརྟེན་འབད། །
ཡོད་ན་ཉེན་རེའི་ཞོགས་པ་ལ། །
དབྱར་རྩ་དགུན་འབྲུ་རྒྱང་རེ་གློ། །
དེ་ཡིས་ཟུངས་བསྦྱིད་ནད་ཀྱང་འགོག།
གལ་སྲིད་ཁོག་དུ་ནད་ཡོད་ན། །
དབྱར་རྩ་དགུན་འབྲུའི་རྩས་པ་ཡིས། །
ཟུངས་སྟོབས་བསྦྱིད་ཅིང་ནད་རྩས་འགོག།
གཟུངས་སྟུགས་འདོན་ཞིང་སྤྲེལ་འཁོར་གདགས། །
ཆོས་དད་ཅན་རྣམས་གང་དགའ་མཛོད། །
འོན་ཀྱང་འདི་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས། །
ནད་འགོག་འདོད་ན་རང་སྟོག་སྤང་། །

【གསུམ】 བད་ལས་ཐར་བའི་རྩེས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཐར་ཐར་གི་སྤྱོད་།

བད་ལས་ཐར་བའི་གཞོན་ཅུ་ཚོ། །
 ངལ་བ་སངས་སྤྱོད་རང་གནས་སུ། །
 བག་སྤྱོད་བཞུགས་ཅིང་ཉིན་རེ་བཞིན། །
 གང་འཚམས་ལུས་ཅལ་སྤྱོད་བརྟེན་གྱིས། །
 བརྟེན་ལྷན་ཟས་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་གསོས། །
 བ་ཚོད་མཐོ་བའི་བད་པ་དང་། །
 རྒྱན་དུ་ལུས་སྤྱོད་ལན་པ་རྣམས། །
 ཟས་སྤྱོད་བརྟེན་ལྷན་བསྟེན་པ་དང་། །
 སྤྱོད་བའི་ཅུས་པ་གསོ་བའི་སྤྱོད་། །
 དབུགས་གསོས་མང་བའི་བོད་སྐད་དང་། །
 ལུས་བྱངས་གསོ་བའི་བརྟེན་ལྷན་། །
 ཟླ་ཤས་བསྟེན་ན་ལུས་བྱངས་རྒྱས། །
 རིང་འཚོ་ཚོ་ཡི་བརྟེན་ལྷན་། །
 ལག་ལེན་མན་ངག་གནད་བསྟེན་འདི། །
 ཏཱ་ཐུབ་བསྟེན་ཉི་མ་ཡིས། །
 བཀའ་ཐེབས་མ་སྤྱོད་ཅམ་གྱི་ལན། །
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱོད་བ་ཡི། །
 རྒྱལ་ཁམས་པ་དེས་གྲས་པས་སྤྱོད་། །

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཚེས 20 ཉིན། བཟང་རྩུབ།

ནད་པ་རི་མང་ཡོང་རུས། །
 ལྷན་ལྷན་འཇའ་ལྷན་ཡལ་སོང་། །
 རྩོམ་རྩོམ་མོས་དཀར་མོ་ཉ། །
 སྤྱི་ལྟས་ལྷན་པ་སྤྱེདས་ལྷན་། །



ད་ནི་བོད་ཀྱི་སློན་པས།
གཙང་སྒྲ་འཕྲོད་བཞེན་གྱིས་ཟེར།
སློན་དང་སློན་གྱི་ཅུས་པས།
འགོག་ཐབས་རྒྱན་རྒྱབ་བྱུང་སོང་།

ནག་པོ་དགུ་སྒྱུར་ཟེར་བ།
བོད་ར་མུ་ཟེའི་རིལ་བ།
ཅུས་ལྡན་གི་མི་སྒྲ་ཅི།
དམ་རྒྱས་ཅམ་ཞིག་ཨི་ཡོད།

འཛམ་སྤྱིང་མཁས་པ་ཀུན་གྱིས།
འགོག་ཐབས་དཀའ་བའི་རིམས་ནད།
རྒྱན་པོས་ངས་འགོག་ཟེར་བའི།
སྤྱིང་སྤྱིང་འོ་མཆར་ཆེ་བ།

【 བོད་སྐད་གྱི་པན་རྩལ་】

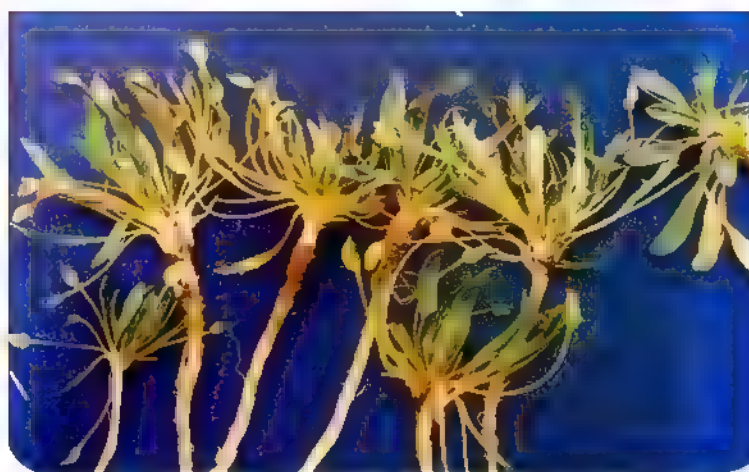
ཕྱི་ལུགས་རྩལ་སྦྱོར་སྐད་གྱིས། །
ནད་རྩལ་བཅོམ་པའི་རྩལ་སྤྱ། །
ལུས་བྱངས་གསོ་བའི་བརྒྱུད་ལེན། །
བོད་ལུགས་བརྒྱུད་ཅི་འུ་སྐད་ཡིན། །

བོད་གྱི་གསོ་རིག་ཁྱད་ཆོས། །
རིང་འཛོལ་ཆེ་ཡི་བརྒྱུད་ལེན། །
རང་ལ་ཡོད་པའི་སྤྱལ་ལེན། །
ལུས་བྱངས་གསོ་ཐབས་འབད་དང་། །

གདོན་ཆེན་ཉོག་དབྱིབས་ནད་ལས། །
ཐར་བའི་སྐད་རྒྱ་རྩལ་ལ། །
ལུས་བྱངས་གསོ་བའི་བས་སྐད། །
སྤྱལ་གྱི་ཆད་མཐུད་ཡིན་ནོ། །

མི་སྐབ་ནད་འགོག་སྐད་སྦྱོར། །
རེ་ཞིག་བྱར་རྩལ་བཞག་ནས། །
འཛོལ་པའི་ལུས་བྱངས་གསོ་བའི། །
བརྒྱུད་ལེན་སྐད་སྦྱོར་གནང་དང་། །

རིམས་ནད་རྩལ་གིས་མནར་བའི། །
ལུས་ལ་བརྒྱུད་ལེན་གལ་ཆེ། །
ཁྱད་པར་སྦྱོར་བའི་ཁམས་ལ། །
དབྱུགས་གསོས་བརྒྱུད་ཅི་དངོས་ཡིན། །



696 སྒྲོ་ལོ་དཀར་པོ། 无茎芥(高山辣根菜)

རྩ་དང་གངས་རིའི་ཁྱོད་གྱི།
 སྒྲོ་ལོ་ཨ་གྱོང་ལ་སྐྱེས།
 དབུགས་གསོས་བརྒྱད་ཅིའི་བྱམ་པ།
 འཛམ་སྤྱིང་ཀུན་ལ་དཀོན་ནོ།

ཅི་བཞི་དྲངས་མ་ལྟ་ཡི།
 བརྒྱད་ལེན་ལྷས་གྱི་གསོས་ཡིན།
 བྱད་པར་དབྱར་རྩ་དཀུན་འབྱ།
 ཟུངས་སྒྲོབས་གསོ་བའི་དཔའ་བོ།

ཞེས་བོད་ཁྱི་སྒྲན་པ་རྒྱལ་ལ་རང་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་བྱད་ཆས་དྲན་སྤྱོད་གི་ཆེད་དུ་ཤར་
 དཔལ་སྤྱངས་པའི་སྒྲན་གྲལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྐྱན་ཐུན་ཐུན་ཆོགས་དེས། སྒྲོ་ལོ་
 2020 ལོའི་ཟླ་བ་2་པའི་ཆོས་20ཉིན། སྤྱི་ཁྱབ་མི་རིགས་སྤྱོད་གྲུའི་རང་ཤག་ནས་སྤྱིངས།

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 14 ཉིན། བེན་ཏུར།

A རྒྱལ་སྤྱོད་པ་སྤྱི་ལཱ་བཞུགས་པའི་ནད་ཡམས་ཆེན་པོ་ཁག་ལྔ།

३ བད་ཀྱི་མིང་། དབྱིན་སྐད་ཏུ། Plague རྒྱ་སྐད་ཏུ། 瘟疫 ཟེར་བའི་རིམས་
 དེ་ལྷུང་བ་རེད། རྩི་བྲག་རིམས་ནད་གང་ཟེར་ན། དེར་རྒྱས་མཁས་པ་ཚོས་རྩིས་
 དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན་སྐབས་དེའི་ནད་དེ། དབྱིན་སྐད་ཏུ། ཐའེ་ཟུ་སི་ Typhus
 fever ཟེར་བའི་ནད་དེ་ཡིན་པ་རྩིས་དཔག་བྱེད་ཅིང་ཡོད། རྒྱ་སྐད་ཏུ། 斑疹

伤寒 ཟེར་བསྐྱར་འདུག། ཁོད་སྐད་གང་ཡིན་མི་ཤེས། །

༤ མི་ཤི་གངས། གངས་ཀ་གསལ་པོ་མ་རྟེན། ལོ་གསུམ་གྱི་རིང་ལ་ཨ་ཐན་སིའི་
ལུང་པ་དེའི་མི་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བརྒྱ་ཤི་ནས་གོང་པ་པལ་ཆེར་སྟོང་། གོང་པའི་སྤང་
ལམ་ཀུན་ལ་མི་རོས་བྱལ། སྟོང་ཁང་ནམས་དུར་ཁོད་དུ་བྱུར་ཅིས་གསལ། ནད་དེ་
ཐོག་མར་ཨ་ཐན་སི་དང་། སི་པ་ཏའི་སྤྱིང་སྤྱན་གཉིས་དམག་འབྲུག་ལངས་ཤིང་
འཐབ་འབྲུག་གི་སྐབས་སུ་ཨ་ཐན་སིའི་ཡུལ་དུ་ནད་ཡམས་བྱབ་ནས་ཨ་ཐན་སི་
པམ་པ་རེད། སྐབས་དེར་ནད་བཅོས་བྱེད་མཁན་སྐད་པ་ནམས་རིམ་བཞིན་ཤི།
དེ་ནས་སྐད་གསལ་ཅན་གྱི་མཆན་ཉིད་རིག་པ་བ། སྐད་ངག་མཁན། སྐྱ་ཆལ་པ།
ཆོས་ལུགས་པ་ཆང་མས་ཐབས་ཤེས་གང་ཡང་མེད་པ་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་མ་ཟད།
བསྐྱམས་པས་ཨ་ཐན་སིའི་མི་གངས་བྱེད་ཀ་ཅམ་ཤི་བས། མི་རོ་དོང་དུ་སྐས་
མཁན་མེད་སྟབས་བྱ་ཡིས་ཐོས་པས་བྱ་ཆོད་དང་། སོ་རོགས་སོགས་བྱ་རིགས་
ནམས་ཀྱང་ཤི་ནས་ཅད་སྐམ་པ་རེད། སྐབས་དེ་གྱི་རིག་གི་བྱང་སྟོགས་མ་སེཾ་
ནི་ཡ་ (Macedonia 马其顿) ཟེར་བའི་ཡུལ་གྱི་སྐད་པ་ཞིག་ཡིད་པ་དེ་ཁོ་རང་སྟོག་
གི་ཉེན་ཁ་ལ་མ་འཛིན་པར་ལྟོ་སྟོགས་ཨ་ཐན་སིའི་སྤྱིང་སྤྱན་ལ་སྐད་བཅོས་བྱེད་
སར་ཐེབས་པ་རེད། ཁོང་གིས་སྟོགས་གཅིག་ནས་ནད་གཞི་བརྟག་དབྱད་དང་།
སྟོགས་གཞན་ཞིག་ནས་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་བཅོས་ཐབས་བཅའ་བའི་སྐབས་སུ།
དུས་རྒྱུ་མེ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱུ་མི་ཆད་པ་བྱེད་མཁན་གྱི་མགར་བ་ནམས་ལ་ནད་
ཡམས་ཅ་བ་ནས་བྱང་མེད་པ་ཤེས། དེ་ནས་ནད་ཡམས་དེ་མེ་ཡིས་འགོག་སྟབས་
པ་ཤེས་ཏེ། ཁོང་གིས་མི་རོ་ནམས་དང་གཤེན་པོའི་ཆས་གོས། ཡོ་བྱད་ཐམས་ཅད་
མཉམ་དུ་མེར་བསྐྱོགས་པས་ནད་ཡམས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་སྟབས་པ་བྱང་ནས་ཨ་
ཐན་སིའི་ཡུལ་དེ་ནད་ཀྱི་འཛིགས་པ་ལས་སྐྱབས་སྟབས་པ་བྱང་བ་རེད། སྐད་པ་
དེ་ནི་དོང་དུས་རུབ་སྟོགས་པའི་སྐད་ལྟ་སྟེ། ཡོ་རོབ་གསོ་རིག་གི་ཆང་གཞི་
འདིང་མཁན། ཉི་ཨོ་ཁི་རབ་ཐེས། (Hippocrates 希波克拉底) ཟེར་བ་དེ་རེད།



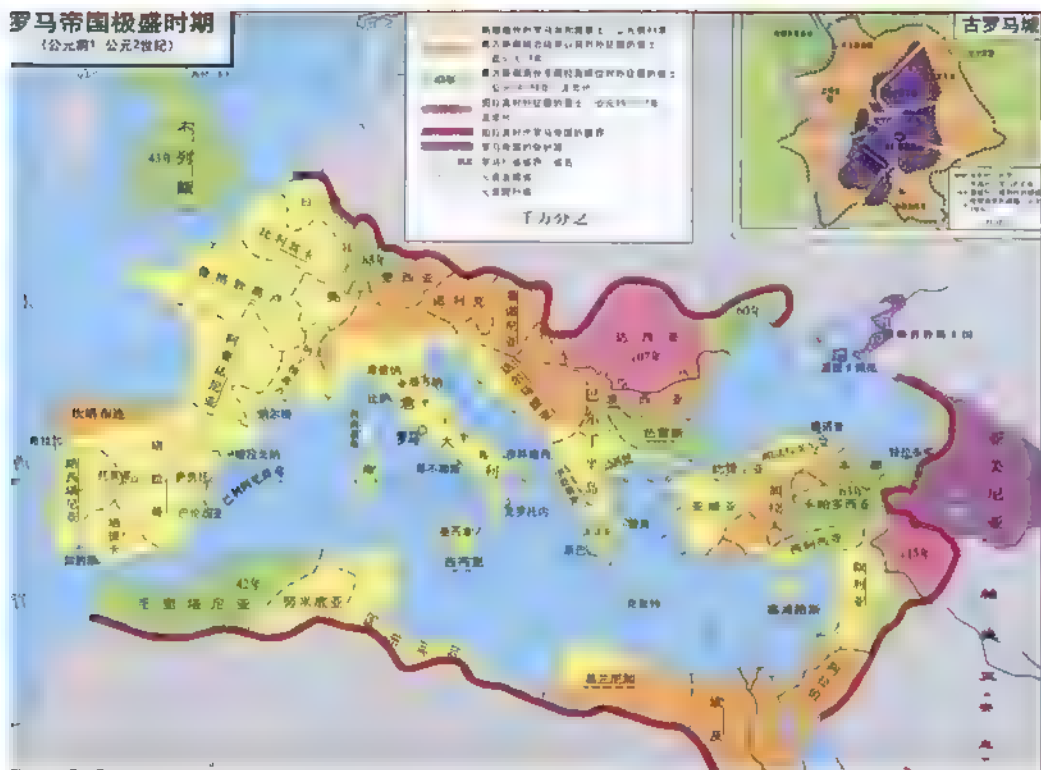
གཉིས། ཡན་ཐོ་ནི་རིམས་ནད།

༡ ས་གནས། རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་མངའ་སྡེ། 罗马帝国

༢ རྒྱ་བྱང་བའི་དུས་ཚོད། ཐེངས་དང་པོ། རྒྱ་ཡམས་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་161-180 བར་
ལོ་རོ་བཅུ་དགུ་ཙམ་རྒྱུ་མ་ཆད་པ་བྱུང་ནས། ཐེངས་གཉིས་པ། དེ་ནས་སྤྱི་
ལོ་251-266 ལོའི་བར་ལོ་བཅོ་ལྔ་ཙམ་གྱི་རིང་རྒྱ་ཡམས་དེ་རྒྱུ་མ་
ཆད་པ་གནས་ཡོད། མདོར་ན་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་སྡེ་སྲུ་རྒྱ་ཡམས་གྱི་
འཛིགས་པ་སྤྲུལ་ཐེངས་གཉིས་བྱུང་ཡོད། ལོ་རྒྱུ་ཆེད་རམས་པ་རྒྱམས་གྱི་
དབྱུང་པ་ལྟར་ན། རོ་མ་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནས་ཉམས་གུང་གྱི་འགོ་ཚུགས་ཤིང་མཐར་
ཐུབ་ཐོགས་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་འཐོར་ཞིག་ཕྱིན་པ་རེད།

༣ སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བཞི་པའི་ནང་གི་རིམས་ནད། དུས་ཚོད་ཉ་ལམ། སྤྱི་ལོ་
330-400 བར་ཙམ། རྒྱ་གྱི་མིང་། སྐབས་དེར་བྱང་བའི་རིམས་ནད་ནི། ལྷ་འབྲུམ་
དང་། སིབ་དང་། ད་ཅུང་དུག་རྒྱགས་ཙན་གྱི་ནད་ངན་ཟེར་བ་ཞིག་དབྱིན་སྐད་
ཏུ་ Toxic shock syndrome རྒྱ་སྐད་ཏུ་ 中毒性休克综合症 ཞེས་བསྒྲམ་
འདུག །དབྱིན་སྐད་ཏུ་ Anthony plague རྒྱ་སྐད་ཏུ་ 安东尼瘟疫 འདི་ལ་
ཡན་ཐོ་ནི་རིམས་ནད་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ནི། སྐབས་དེར་རོ་མ་བཅན་
རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་མིང་ལ། ཡན་ཐོ་ནི་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་དབང་སྒྱུར་བྱེད་པའི་
སྐབས་སྤྱི་ལོ་རྒྱ་ཡམས་གྱི་འཛིགས་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་དེ་ལ་ཟེར།

༤ མི་ཤི་གངས། ཐེངས་དང་པོའི་ཤི་གངས། མི་ཤི་བའི་གངས་ཆེས་དཔག་བྱས་
པ་ལྟར་ན། རོ་མ་ལ་ཐེངས་དང་པོར་ཉིན་རེའི་མི་གངས་2000 ཙམ་དང་། ཐེངས་
གཉིས་པའི་ཉིན་རེའི་ཤི་གངས་ 5000 ཙམ་བྱུང་ཡོད་པར་འདོད། ཆེས་དཔག་
བྱས་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ཐེངས་གསུམ་བཅོ་མས་པས་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་མི་འཕོར་
གྱི་སྐུ་ཆ་ཙམ་ཤི་ཡོད་པས་ཕལ་ཆེར་འབྲུམ་དུག་ནས་བརྒྱན་བར་ཙམ་ཤི་ཡོད་
པར་བཤད། མདོར་ན་དེང་དུས་ཀྱི་སྤྱི་རིག་གི་ཡུལ་འདི་གཙོ་བོ་བྱས་པའི་ཤར་རོ་
མ་བཅན་རྒྱལ་ཟེར་ཞིག་མ་གཏོགས་ཐུབ་རོ་མ་ཉམས་གུང་ཕྱིན་པ་རེད།



གསུམ། ཅ་སི་ཐིན་ནིའི་རིམས་ནད།

༡ ས་གནས། ཤར་རྩོམ་བཅན་རྒྱལ། རྩན་ཐོན་ཐིན། བད་ཀྱི་མིང་གི་བྱང་ཁུངས།
སྐབས་དེར་ཤར་རྩོམ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་མིང་ལ། ཅ་སི་ཐིན་ནི་ཟེར་བས་
རྒྱལ་པོ་དེའི་མིང་རིམས་ནད་ལ་བཏགས་པ་ཞིག་རེད།

༢ རུས་ཆོད། བད་ཡམས་དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་541-542 བར་ལོ་གཅིག་གི་རིང་ལ། མེ་ཉིའི་
མཆོ་ཁུལ་གྱི་ཡུལ་གྱི་དེ་དག་ལ་བྱང་བ་རེད། (Mediterranean Sea 地中海)

༣ བད་ཀྱི་མིང་། བྱི་རུག་རིམས་ནད་འདིའི་འཇིགས་པ་ལ་ཅ་སི་ཐིན་ནིའི་
རིམས་ནད་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཆན་ནི། སྐབས་དེར་དབང་སྐུར་བྱེད་མཁན་གྱི་ཤར་རྩོམ་
བཅན་རྒྱལ་གྱི་རྒྱལ་པོའི་མིང་ཡིན།

༤ ཤི་གུངས། གུངས་ཀ་ཁ་གསལ་མ་ཆོད། ཐེངས་འདིའི་བད་ཡམས་ཀྱིས་ཆེ་ཐོན་
ཐིན་ (Byzantine 拜占庭) བཅན་རྒྱལ་ལ་ཉམས་གུང་ཆབས་ཆེན་ཐེབས་
སྐབས། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་མི་འཕོར་ད་ཅང་ཉུང་དུ་སྒྱིན་ནས་ངལ་ཚོལ་དང་། དབུལ་

དོག་ནག་པོར་གྱུར་པས་ན་མིང་ཡང་དེ་ལྟར་བཏགས་ཡོད་པར་བཤད།

◦ མི་ཤི་གངས། མི་གངས་བྱེ་བ་གཉིས་དང་། ས་ཡ་ལུ་ (2500.0000) ཤི་སོང་བ་
 རེད། དེ་ནི་སྐབས་དེའི་ཡོ་རོབ་སྤྱི་མི་འཛོར་གྱི་30% ཐམས་པ་ཤི་སོང་བ་རེད།
 རྒྱས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་ནང་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་མི་ཤི་
 བའི་གངས་ཀ་དེ་ཡོ་རོབ་སྤྱི་མི་གངས་ཀྱི་ 5% ཅམ་རེད། དེས་ན་རིམས་འདི་
 ཡིས་མི་ཤི་གངས་དེ་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་གཉིས་པ་ལས་ལྷ་བ་ལྷ་ཅམ་མང་བ་
 ཞིག་རེད། དོན་དངོས་སྐབས་དེར་ནད་ཡམས་དེ་ཐོག་མར་བྱིར་ཡོང་མཁན་སོག་
 པོའི་དམག་མི་རེད། སྐབས་དེར་སོག་དམག་གི་ཡོ་རོབ་ཤར་མ་དང་། ཞར་བ་གྱི་
 ལུང་པ། ཞོ་རོ་སོག་བཅས་ཀྱི་ལུང་པ་འདི་དག་ཆང་མར་དབང་རྒྱུར་བྱས་ཡོད་པ་
 རེད། ནད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི་སོག་དམག་གིས་རིམས་ནད་གྱིས་འཆི་བའི་རོ་
 རྒྱ་ཅན་དེ་དག་གོང་པའི་ནད་རྩ་དབྱུག་ཅིང་དེ་ལས་རིམས་ནད་མཆེད་པའི་
 སྒྲོར་གྱི་ལོ་རྒྱུས་རྣམས་འཛམ་གླིང་རིམས་ནད་ལོ་རྒྱུས་ནང་གསལ། སྐབས་དེར་
 ནད་འདིའི་མིང་ལ་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡིག་ཆང་ཁག་ལ་འཆི་ནད་ནག་པོ་ (Black Death
 黑死病) ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་རེད། རྗེས་སུ་འཆི་ནད་ནག་པོ་ནི་སོག་དམག་གིས་
 བྱིར་ཡོང་བའི་ནད་རྩ་ཅིག་ཡིན་པ་ཤེས་པ་རེད། འཆི་ནད་ནག་པོས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་
 མི་འཛོར་བརྒྱ་ཆ་སུམ་ཅུ་ཅམ་འདས་གོངས་ཀྱི་ཁྲེན་བྱས་ཀྱང་། ཁྲེན་དེས་ཡོ་རོབ་
 ཀྱི་རིག་གནས་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ཁ་སྒྲོགས་ལ་ཤུགས་ཁྲེན་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་པ་རེད།
 འཆི་ནད་ནག་པོ་འདི་ཡིས་ཡོ་རོབ་ཀྱི་སྤྱི་ཚོགས་དང་། དཔལ་འབྱོར། ཆབ་སྲིད།
 རིག་གནས། ཚོས་ལྷགས། ཚན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་གནས་སྐབས་ལ་གཡོ་འགལ་
 ཆེན་པོ་ཞིག་ཐེབས་པ་ནི། འཆི་ནད་ནག་པོ་བྱུང་བའི་རྗེས་སུ། ཡོ་རོབ་རིག་
 གནས་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་སྒྲོགས་གཞན་ཞིག་ཏུ་བརྒྱུད་ནས་འོད་ཟེར་ལྡན་པའི་
 མདུན་ལམ་ཞིག་རྟེན་པ་རེད། དེ་ནི་ཁྲེན་ངན་གྲོགས་འགྱུར་ལྟ་བུ་ཞིག་གིས་ཡོ་
 རོབ་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་གསལ་པོར་ཤེས་
 པ་མ་ཟད། ཡེ་ཤུ་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་སྒྲིལ་གཙོད་ལམ་ལྷགས་དེར་རོ་རྒྱལ་དང་བཅས་
 བརྒྱུར་བྱ་རྒྱ་འགོ་རྒྱགས་པ་རེད། དེ་ནས་བརྒྱུད་ཡོ་རོབ་ཀྱི་རིག་གནས་དེ་ཚན་
 རིག་གི་སྒྲོགས་སུ་འཕེལ་རྒྱས་བྱིན་པ་རེད།

༥༥ ལ་རིའི་སྤྱིང་གི་ནད་ཡམས།

༡ ས་གནས། ལ་རིའི་སྤྱིང་། ཐོག་མར་ལ་རིའི་ལྷ་སྤྱིང་མེ་ཀི་སི་ཁོ།

༩ རུས་ཚོད། སྤྱི་ལོ་1520ལོར། སུ་པན་བཅན་འཇུལ་པ་ཁོ་ཐེ་སི་ (Cortes 科尔特斯) ཟེར་བ་དེ་དམག་མི་རྒྱལ་བརྒྱ་ཅམ་ཁྱིད་དེ་གནས་དེར་ཐོག་མར་སྤྱོད་པ། ཡུལ་དེའི་མི་གྲངས་ས་ཡ་ཁ་ཤས་ཡོད་པའི་ལ་ཙི་ཐེ་ཀའི་བཅན་རྒྱལ་དེ་དབང་སྐྱར་བྱས་པ་རེད།

༩ ནད་མིང་། ལྷ་འབྱུང་དང་། སིབ། བྱི་བའི་རིམས་རྒྱལ། ཆམས་རིམས་སོགས་ཡམས་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས། (Cholera 霍乱、Typhoid fever 伤寒、plague 鼠疫、Influenza 流感、Diphtheria 白喉) རིམས་ནད་འདི་དག་སུ་པན་མི་ཡིས་བྱིར་ཡོང་པའི་ལ་རིའི་སྤྱིང་རྒྱ་ནམ་ཡང་བྱང་མ་ཁྱོད་པའི་རིམས་ནད་ཡིན་འདུག། སྤྱོད་པ་དེའི་ལ་རིའི་གཏུག་གནས་མི་རིགས་ཀྱི་ཡུལ་དེར་ནད་ཡམས་སོགས་གཏན་ནས་མེད་ས། རང་བྱུང་གི་འཚོ་བ་སྐྱེལ་ནས་སྤོང་ཡོད་པ་ཞིག་དང་། ཚན་རིག་ཡང་དར་མེད་སྤྱོད་པ་མེད་པའང་མཐོང་ཁྱོད་མེད་མཁན་ཞིག་འདུག། ཡོ་རོབ་མི་དཀར་པོས་མེ་མདའ་བྱིར་ནས་སྤྱོད་པ་ཡོང་རུས་ཁོ་ཚོས་མདའ་གཞུ་བྱིར་ནས་ཚོལ་ལན་སྤྲད་སར་བྱིན། སྤྲར་རུས་རབས་བཅོ་བརྒྱད་པའི་མཇུག་ཏུ་དབྱིན་ཇི་དམག་མི་བོད་ལ་མེ་མདའ་བྱིར་ནས་སྤྱོད་པ་ཡོང་རུས། ང་ཚོས་ཁུར་དོ་བྱིར་ནས་འགོག་ཚོལ་བྱས་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་སུ་སྤྲང་།

༩ མི་ཤི་གྲངས། ལ་རིའི་གཏུག་གནས་མི་རིགས་ཀྱི་90% མེད་པར་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། ཡོ་རོབ་མི་ཡིས་ནད་ངན་ལྷ་འབྱུང་དང་། སིབ། སྤྱོ་གཙོང་། སི་ཀ་ལེ་ཐིའི་ཚད་ནད། (Tuberculosis 肺结核 Scarlet fever 猩红热) ཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་ཡམས་ཀྱི་རུས་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ལ་རིའི་གཏུག་གནས་མི་རིགས་ཀྱི་རུས་པ་མེད་པ་བཅོས་པ་རེད། རིམས་ནད་ཐོག་མར་བྱང་ཚུལ་ནི། དང་རུས་ལ་རིའི་ལྷ་སྤྱིང་རྒྱ་གྲགས་པའི་མེ་ཀི་སིས་ཀོ་ (Mexico 墨西哥) ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ལ། ལ་ཙི་ཐེ་ཀ་ (Aztec 阿兹特克) ཟེར་བའི་རྒྱལ་ཁབ་ཞིག་བཅུགས་ཡོད་པ་དེ་ནི་ལ་རིའི་གཏུག་གནས་མི་རིགས་འདིའི་ཆ་ཤས་ཀྱི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་འདྲ། སྤྱི་ལོ་1520 ལོར། སུ་པན་བཅན་འཇུལ་པ་ཁོ་ཐེ་སིས་ལ་རིའི་

གཞུག་གནས་མི་རིགས་ལ་དབང་སྐྱར་བྱེད་ཡས་དེ་ཡོ་རོབ་པའི་ཚན་རིག་གི་མི་
མདའ་དང་། ཆོས་ལུགས་གང་ཡང་མ་ཡིན་པ་རིམས་ནད་ཀྱི་མཚོན་ཆ་ལ་བརྟེན་
ནས་མི་རིགས་ཤིག་ཏུ་ལམ་མེད་པར་བཅོས་པ་ཞིག་རེད། སྐབས་དེར་ཨ་རིའི་
གཞུག་གནས་མི་གངས་ལ་དེང་རུས་མཁས་པ་ཆོས་ཚད་དཔག་བྱས་པ་ལྟར་ན།
ཕལ་ཆེར་བྱེ་བ་ལྷན་རུང་ཕུར་གཅིག་བར་ཡོད་སྲིད་ཟེར། གལ་སྲིད་རུང་ཕུར་
གཅིག་ཡོད་པའི་དབང་རུ་བྱས་ན་བྱེ་བ་དགུ་ཅམ་རིམས་ནད་ཀྱིས་གྲོངས་ཡོད།

རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་སྒྲུབ།

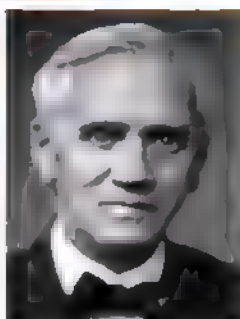
རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་དང་བཅས་ཐབས་སྒྲུབ་ལ། སྤྱི་ལོའི་སྔོན་ཀྱི་རུས་རབས་
ལྷ་པའི་ནད་རུ། ཉི་མོ་ཁི་རབ་ཐིས་ཀྱིས་རིམས་ནད་ཀྱིས་ཤི་བའི་ཕུང་པོ་རྣམས་
མེར་བསྐྱེད་པས་ནད་ཡམས་ཆད་པའི་ཐབས་ཤིས་དེ་ནི་སྔོན་མེད་ཐབས་ཤིས་
གསར་པ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལས་གཞན་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཐབས་ཤིས་
གང་ཡང་བྱུང་ཡོད་པར་མ་མཐོང་། དེའི་རྗེས་སུ་རིམས་ནད་ལ་ཡུལ་སོ་སོའི་སྔོན་
རྒྱུན་སྒྲུབ་ཀྱིས་བཅས་ཐབས་འབད་བཅོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་ཕན་འབྲས་དམིགས་
བསལ་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །རུབ་སྒྲུགས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་རུ་རིམས་ནད་སྔོན་
འགོག་གི་ཐབས་ཤིས་ཡག་ཤོས་དང་། ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་དེ་ནད་པ་རྣམས་ཁེར་
རྒྱུ་རྒྱུ་བཀག་བྱ་རྒྱུ་དེ་རེད། ལས་ཀ་དེ་ཐོག་མར་སྤྱི་ལོ་1374 ལོར་ཨི་ཏ་ལིའི་
ཕྱོད་ནི་སིའི་(威尼斯) གུ་ཁར་གུ་ཇིང་གཅིག་གི་ནད་རུ་རིམས་ནད་ཅན་ཡོད་
པར་ཤིས་པ་དང་། མི་ཚང་མ་གུ་ཁ་ནས་ཕྱིར་ཐོན་མ་བཅུག་པར། མི་དང་གུ་ཇིང་
བཅས་པ་ཉིན་ 40 ཐམ་པར་ཁེར་རྒྱུ་རྒྱུ་བཀག་བྱས་པ་རེད། སྐབས་དེར་མི་
འགའ་ཞིག་ཤི་བ་དང་། གནོད་འགོག་རྒྱངས་སྒྲོབས་ཡག་པོ་ཡོད་པའི་མི་འགའ་
ཞིག་སོས་ཐུབ་པ་བྱུང་བ་རེད། རུབ་སྒྲུགས་པ་ལ་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་གི་
ཐབས་ཤིས་རྒྱུ་བཀག་བྱེད་རྒྱ་རུས་དེ་ནས་འགོ་བཙམས་པ་ཞིག་ཡིན་འདུག །
ཐོད་ཡུལ་འདྲིར་ནད་ཡམས་སྔོན་འགོག་གི་ཆེད་རུ་ནད་པ་རྒྱུ་བཀག་བྱ་བའི་
ལུགས་སྔོན་ཡིག་ཚང་ནད་རུ་འཁོད་པ་ལྟར་ན་ཐོག་མ་སུ་རྒྱལ་སུ་མ་རུ་པ་འཁོད་
གཉན་ལྷེ་བཅན་ལ་མཛོ་ནད་ཟེན་པས་བྱི་མི་གཞན་ལ་མི་འགོ་བའི་ཆེད་རུ་
གསོན་པོ་རུར་རུ་རྒྱུ་བཀག་བྱས་ཚུལ་འཁོད་ཡོད་པ་འདི་ཡིན།

མེད་མཁན་ལྷན་ཁྲིམས་སྤྱི་དེའི་ཐོག་ཏུ་གྲོངས་ནས་མི་ཆོའི་མཚུགས་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་རེད།
 རིམས་ནད་བཅོས་པའི་ལས་ཀ་དེ་སྤྱི་ལོ་1940 ལོའི་རྗེས་སུ་བྱུང་ཡོད། ཆོན་རིག་ལ་
 བརྟེན་པའི་སྤྲོན་བཅོས་ལག་ཅུལ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་པ་དང་། ལྷག་པར་དུ་རིམས་
 སྤྲོན་གསར་པ་ཨན་ཐི་ལྷ་ཡོ་ཐི་གི། ཟེར་བ་འདི་གསར་ཐོན་བྱུང་བ་དང་། རིམས་
 ནད་ལ་མི་སྤྲོག་པར་གྱུར་ཏེ། རིམས་ནད་ཅན་ཁེར་རྒྱུ་རྒྱར་བཀག་ཁོ་ནའི་ལས་
 ཀ་དེ་འགྱུར་ཐོག་ཕྱིན་ནས། ཁེར་བཀག་དང་སྤྲོན་གཉིས་ཀར་འབད་བཅོན་བྱེད་
 ཆོག་པ་འདི་བྱུང་བ་རེད། སྐབས་དེར་རིམས་ནད་བཅོས་སྟབ་པའི་སྤྲོན་ཐོག་མ་
 དེ་ཕན་ཀེ་སི་ལིན་ཟེར་བ། རྒྱ་སྐད་དུ། 青霉素。 ཟེར་བ་འདི་རེད།

ད་ལྟའི་བར་དུ་འཛམ་སྤྱི་དེའི་ཐོག་རིམས་ནད་བཅོས་སྟབ་པའི་སྤྲོན་སྤྱི་ཤོས་དང་།
 རུས་པ་ཡག་ཤོས་དེ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཆིང་མེ་སུ་ཟེར་བ་དེ་ (Penicillium 青霉素)。
 རེད། དེ་ནི་སྤྱི་ལོ་1928 ལོར་དབྱི་རིའི་ལུན་ཏོན་སྤྲོན་ཁང་ཞིག་གི་སྤྲོན་པ་ཨ་ལེག་
 ཀི་ཇམ་ཌ-ལེ་མིང་། (Alexander-Fleming) ཟེར་བ་ཞིག་གིས་གསར་ཐོན་བྱུང་
 བ་རེད། འོན་ཀྱང་སྤྲོན་དངོས་ཐོན་སྐྱེད་བྱེད་པ་ལ་ཆ་རྒྱུན་མང་པོ་དང་། འགྲོ་
 སོང་མང་པོ་ཞིག་དགོས་སྟབས་ལག་ལེན་དངོས་ཀྱི་ཐོག་ནས་སྤྲོན་དེ་བེད་སྤྱོད་
 སྟབ་པ་ལ་ལོ་ཤས་འགོར་བ་རེད། མཐར་སྤྱི་ལོ་1938-39 ལོར། འཇར་མན་གྱི་
 མཁས་པ་ལྷུ་ལོ་རེ་དང་། ཆོན་ཉིང་ཟེར་བ་ལྷན་གྱིས་མཉམ་འབྲེལ་གྱིས་བྱི་བའི་
 ལུས་ལ་ཆོད་ལྟ་བཙོས་ཤིང་མཐར་སྤྱི་ལོ་1939-40བཅས་ཀྱི་ལོར་སྤྲོན་གསར་བཟོ་
 བྱེད་སྟབ་པ་བྱུང་ཞིང་། མཐར་ཡོངས་ཁྱབ་གྱིས་ཐོན་སྐྱེད་བྱ་རྒྱ་དེ་སྤྱི་ལོ་1943ལོར་
 བྱུང་བ་རེད། དེ་རྗེས་རིམས་ནད་གང་བྱུང་ན་བཅོས་ཆོག་པ་དང་། ལྷག་པར་
 དམག་ཆེན་གཉིས་པའི་སྐབས་སུ་དམག་མི་ཆས་པ་ལྷན་གྱི་ཆ་ལ་གཉན་ཁ་བྱུང་
 བ་གཉན་རྒྱག་གཅོག་སྟབ་པ་བྱུང་བ་སོགས་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་རེད། སྤྲོན་
 དེས་རིམས་ནད་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་དུག་འབྲུ་གསོད་སྟབ་པ་དང་། རུས་པ་བཅོས་སྟབ་
 ཅིང་ཡོད་པ་རེད། སྤྲོན་དེ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་གཉན་ནད་དང་། རིམས་ནད་བཅོས་
 སྤྲོན་གཙོ་བོར་ཆགས་ཡོད། རུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་
 ཅམ་ནས་ཐོན་ཀེ་སི་ལིན་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་རིགས་ཁ་ཤས་གསར་པ་བཙོས་
 པ་རེད།



The Nobel Prize Physiology/Medicine 1945



Sir Alexander Fleming
1881 - 1955

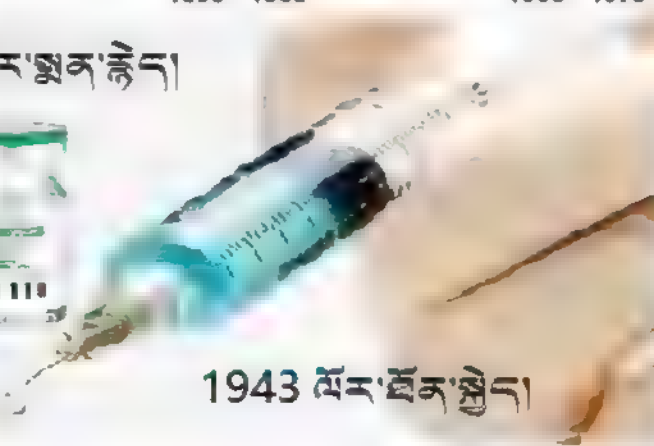


Sir Howard Walter Florey
1898 - 1968



Ernst Boris Chain
1906 - 1979

1928ལོར་སློན་རྟེན།



1943 ལོར་ཐོན་སྐྱེད།

ཅེས་པ་འཇོམས་སྤྱིང་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལས་རིམས་ནད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གནད་བསྟུས་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་
ལྷ་རྩེ་ནམས་ལ་ལེགས་སྐྱེས་སུ་དམིགས་ནས་ཤར་དཔལ་སྤྱངས་པའི་སློན་གྲལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་
ཁབས་པ་ཐུབ་བསྟན་ཕུན་ཚོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་2པའི་ཆོས་14ཉིན། ལྷོ་རུབ་མི་
རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་སྤྱིངས་སོ། །

བྱ་ལུགས་ཀྱི་རིམས་ནད་ལོ་རྒྱུས་གནད་བསུས་སྒྲིལ།

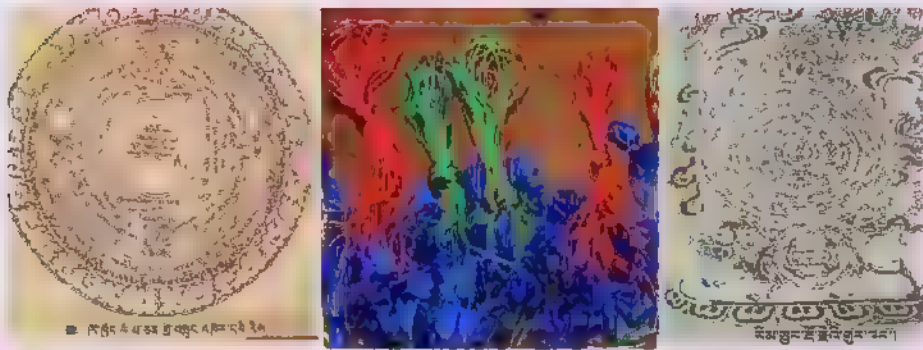
2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 18 ཉིན། ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱེད་ཀྱི་

གཅིག་གི་ཡིག་ཆ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིལ།

[[འདིར་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་ཡིག་གཉིས་པའི་ཆེས་གཅིག་གྱུར་བྱུང་ཡོད་སྐབས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡིག་གིས་ཀྱང་
ལས་པའི་ཡིག་གཉིས་ཀྱང་བཞག་མེད། འོན་ཀྱང་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནད་ཀྱི་ཡོད་ཅིང་ཡིག་གིས་ཀྱང་མེད་པའི་
གསལ་བཤད་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་རྣམས་འདིར་ནད་ཀྱི་ཁ་བསྐྱེད་བྱས་ཡོད།]]

བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནད་སྒྲིལ་ལོ་རྒྱུས་གི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་
དེ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་སྒྲིལ་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་གཉིས་ཀྱིས་ཐོག་པའི་ཆེས་
ཡུལ་ཡུལ་གཉིས་པའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གསལ་བཤད་པ་ཡིན་ཆེ་དང་བཅས་པ་གསུང་རྒྱུ་ལ་
བསྐྱེད་མི་འབྱུང་བའི་ཕྱིར་གསལ་བཤད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིལ། ཅེས་མཁས་པའི་དགའ་
སྒྲིལ་སྒྲིལ་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིལ། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་
ཡིག་ཆ་འདྲ་བའི་ལོ་རྒྱུས་ནད་ཅན་བྱུང་བཀག་བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་གཅིག་ཀྱི་
དེ་རེད། དེའི་རྒྱུ་ལྡན་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ནད་ཆེས་བོད་ཀྱི་དཔལ་ལྡན་བཟུང་བཅས་
གཉིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་
མང་པོ་གཏོར་བཅས་བྱས། ནད་པའི་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བྱིས་པའི་ཡིག་ཆ་
རྣམས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་ཁོ་ན་ལས། ཆབ་སྲིད་དང་། དཔལ་ལྡན་ཆོས་
ལས། སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཀྱི་གནས་ཚུལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡིག་ཆ་པའི་ཆེས་བྱིས་མི་འདུག། རྒྱལ་
རབས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྣམས་ཀྱང་པའི་ཆེས་ལུགས་དང་། ལྟ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་
མ་གཏོགས། དོན་དངོས་བོད་ཀྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་
ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དགའ་ལྟན་པོ་བྱང་ཆེན་ཆད་ཀྱི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་གནས་ཚུལ་སྒྲིལ་
ལ་ནད་ཡམས་དང་། ནད་འབྱུག་དང་། ལྟ་བུ་དང་། ས་འབྱུལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་
ཁམས་ཀྱི་གཞོན་འཆོ་བྱུང་བའི་སྒྲིལ་སྒྲིལ་དང་། སྒྲིལ་སྒྲིལ་རིག་གསུམ་ཀྱི་གནས་
སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཁ་ཤས་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་གསལ་བཤད་ཀྱང་ད་ལྟ་བོད་ཆོས་ཡིག་
ཆ་ཁང་ཁང་ཀྱི་བདག་གཉེར་བྱས་པ་ལས་དངོས་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་སྒྲིལ་

གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དུ་རིམས་ནད་སྐྱོར་ལ་བལ་ནད་ཅེས་པ་ནད་ཀྱི་
འབྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཡུལ་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པའི་མིང་དང་། འབྲུམ་པ་ཞེས་པ་
ནད་ཀྱི་ཕྱི་རྟགས་ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ། རྒྱ་གཞུང་ཞེས་པ་ནད་ཀྱི་ནང་རྟགས་
ལ་བརྟེན་ནས་བཏགས་པ། གག་པ་དང་། རྟོག་པ་ཞེས་པ་བབས་སའི་གནས་ཀྱི་
ཁྱད་པ། ཆམ་པའི་རིམས་བཅས་ཀྱི་མིང་བཏགས་སྤངས་དང་། འབྲེལ་བཤད་བྱེད་
སྤངས་ལ་བརྟེན་ན་རིམས་ནད་དང་འབྲེལ་འདྲིས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མང་པོ་ཡོད་པེས་
ཀྱང་། དེ་དག་གི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཐོག་དུ་འཁོད་པ་གསལ་པོ་ཞིག་མ་མཐོང་། ཕྱི་མ་
རྒྱུད་ཀྱི་ལེའུ་ཉེར་དུག་པའི་ནད་དུ་སྐྱེན་པའི་རང་སྤྱང་རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་
ལ་སྐྱགས་ཀྱི་སྤྱང་ཐབས་དང་། རྩས་ཀྱི་སྤྱང་ཐབས་གཉིས་བཤད་ཡོད་པ་རེད།
རྩོམ་འབྲུམ་ཆོས་གྲགས་ལ་སོགས་པའི་གཏེར་སྟོན་དུ་གྲགས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཕྱི་རྒྱུད་
རིམས་སྤྱང་གི་རྩས་དང་སྐྱགས་ཀྱི་སྤྱང་ཐབས་དེ་དག་བྱུར་དུ་བཏོན་ཞིང་གང་
འཆོམས་རེ་བཟོ་བཅོས་བྱས་ཏེ། གཏེར་སྐྱེན་དང་། གཏེར་སྐྱགས་ཡིན་པ་དེའི་
བསྐྱགས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། སྤྱིར་གཏེར་མ་ཞེས་པ་དེ་དག་སྟོབ་དཔོན་པ་རྩ་
འབྱུང་གནས་ཀྱིས་བཅུམས་ཤིང་སྐབས་དེར་ཕྱིན་ལས་སྤེལ་བའི་དུས་ལ་མ་བབས་
པས་གཏེར་དུ་སྤྱུལ། གཏེར་སྟོན་ཁོ་ཆོ་ནི་བྱ་དུའི་སྤེལ་པ་དུས་བབས་ཀྱི་གཏེར་
སྟོན་ཡིན་པས་དུས་དང་བསྟུན་ཏེ་གཏེར་ནས་སྤངས་པ་ཡིན་ཚུལ་རྒྱུན་ཀྱི་དེའི་
བསྐྱགས་པ་ཞིག་རེད། དེ་དག་སྤྱན་མོང་གི་བྱུང་ཆོས་ནི། རིམས་ནད་སྤྱང་ཐབས་
སྐྱགས་ཡིག་ཁ་ལ་བཟུང་བྱ་དང་། སྤེལ་བཏགས་བྱ་རྣམས་ནི་ཆོངས་དད་ཀྱི་ལས་
ཁོ་ན་དང་། གཏེར་སྐྱེན་རྣམས་ནི་སལ་ཆེར་བོང་ང་ལ་སོགས་བཟེ་དུག་ཡོད་པའི་
སྐྱེན་སྤྱོར་ཤ་རྟག་སྤྱང་། ཐབས་ཤེས་འདི་དག་ནི་རིམས་ནད་ཀྱིས་འཛིགས་སྤངས་
སྐབས་སུ་ལྟ་ལ་རེ་བ་བཅོལ་བའི་འབྲུལ་སྤྱང་ཅམ་ལས་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་
གང་ཡང་མ་མཐོང་། རིམས་ནད་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་དང་འབྲུད་སྐབས་འདི་ལྟར་དུ་
ལག་ལེན་བྱས་ན་རང་གཞན་གཉིས་ཀ་སྤྱང་རེས། བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལ། ས་མགོ་
དུས་གཡོག་ །བྱ་མགོ་དགས་གཡོག་ ཟེར་ལྟར་མཐོང་། །



རིམས་ནད་བྱུང་བའི་ཐགས་དང་རྒྱུ།

གཞི། བོད་ཀྱི་རིམས་ནད་ཀྱིས་གནོད་པ་ལ་རྗེས་དཔག་བྱས་པ།

བོད་ལ་རིམས་ནད་ཀྱིས་གནོད་པའི་སྐོན་གྱིས་མིན་ནམ་སྐྱམ་པའི་སྤྱི་ཚུགས་
 ཉམས་གུང་གི་དོན་རྒྱུ་འགའ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ། དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་རྩ་རབས་
 གསུམ་པ་ནས། རྩ་རབས་ལ་པའི་བར་ཅམ་ན་རྒྱལ་པོ་གཉའ་ཁྲི་བཅན་པོས་
 བཅུགས་པའི་སྤྱི་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཟེར་བ་དེ་འཁོར་ཞིག་སོང་ནས་རྒྱལ་པོ་རྒྱ་
 ལ་ལྷེ་བརྒྱད་དང་། ཚུགས་ལ་བཅན་ལ་ལོགས་པའི་རྒྱལ་རབས་བཅོ་ལྔ་ཅམ་གྱི་
 རིང་གི་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་སྐོར་བན་པོན་གཉིས་ཀའི་ཡིག་ཆ་དང་ན་རྟེན་རྒྱ་མེད་པ་མ་
 ཟད། སྤྱི་རྒྱལ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ཟེར་བ་དེའི་སྤྱི་དབང་ཡང་འཁོར་ཞིག་བྱུང་ཡོད་
 འདུག་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་ཡིག་ཆ་དང་དག་ན་གསལ་པོ་མི་འདུག །འཛམ་གླིང་
 གསེ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལས་གསལ་བ་ལྟར་ན། སྐབས་དེར་ཤར་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་
 ཡུལ་ལ་ནད་ཡམས་བྱུང་སྟེ་མཐར་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་འཁོར་ཞིག་སྤྱིན་པའི་རྩ་
 སྐབས་དང་ཕལ་ཆེར་རྩ་མཚུངས་ཅམ་ཡིན་འདུག །དེས་ན་བོད་ལ་འང་ལོ་
 གངས་བརྒྱ་སྐོར་ཞིག་ལ་ནད་ཡམས་རྒྱན་མ་ཆད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་མིན་ནམ་སྐྱམ་
 དེ་བཞིན་རྩ་བོད་བཅན་པོའི་སྐབས་སུ་བོད་ཀྱི་མི་འཁོར་དེ་རྒྱུའི་ཐང་ཡིག་སོགས་
 ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆ་དང་ནད་བྱེ་བ་གཅིག་དང་ས་ཡ་ལྷ་ཟེར་བ་ཞིག་དང་། བྱེ་བ་གསུམ་
 ལྟག་ཅམ་ཡོད་ཟེར་བའི་རིགས་གཉིས་འཁོད་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་མི་གངས་རི་
 རྩུང་རྩ་སྤྱིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་མི་གསལ་ཡང་རིམས་ནད་ཀྱིས་གནོད་པ་

འདྲ་བྱུང་བ་མིན་ནམ་སྒྲིན། དཔེར་ན། ངའི་དགེ་ཆུན་ཐང་སྤྱོད་ཆོད་བང་གིས་
གསུང་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ལོའི་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་ནང་ཙམ་ལ་ང་སྤྱི་ཡུལ་སྡེ་
དགའི་དཔལ་འོག་ཟེར་བའི་འབྲོག་སྡེ་ཞིག་ཡོད། དེ་ལ་དཔལ་འོག་ཁྲལ་དུད་
བརྒྱད་ཅུ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེ་དག་གི་འགོ་པ་དཔལ་འོག་མཛེས་མདའ་ཆང་
རེད་ཟེར། དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པའི་སྤྱི་ལ་དུས་འབྲུགས་ཁ་ཤས་བྱུང་བ་རེད།
ལྷ་འབྲུག་དང་། སིབ་ནད་སོགས་ནད་ཡམས་ཀྱི་གནོད་པ་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱུང་
ཚུང་ཟེར། རྒྱ་མཚན་གང་ཡིན་མ་ངེས་ཀྱང་། སྤྱི་ལོ་1957ལོར་དམངས་གཙོ་བོའི་
བསྐྱར་བྱེད་དུས་དཔལ་འོག་ལ་དུད་ཆང་ཉི་ཤུའི་སྐོར་ཡོད་ཟེར་བ་ངས་གསལ་པོ་
དམ་ཞིང་འདུག །སྐབས་དེར་དཔལ་འོག་སྡེ་པ་རྣམས་ཀྱང་དཔལ་སྤངས་ཆང་གི་
ཆོས་སྡེ་ཡིན་འདུག །

སྡེ་དགེ་རྒྱལ་པོའི་མངའ་འོག་དུ་ལྷ་སྡེ། མི་སྡེ། ཆོས་སྡེ་ཟེར་བའི་དབྱེ་བ་གསུམ་
ཡོད་པ་ལས་ལྷ་སྡེ་ཟེར་བ་དེ་ཐང་ཀར་སྡེ་དགེ་རྒྱལ་པོ་ལ་ཁྲལ་རྒྱུག་མཁན་དང་།
མི་སྡེ་ཟེར་བ་དེ་རྒྱལ་པོའི་འོག་གི་ས་གནས་སོ་སོའི་དཔོན་རིགས་རྣམས་ལ་དབང་
བའི་སྡེ་འབངས་དང་། ཆོས་སྡེ་ཟེར་བ་དེ་དགོན་ཁག་རྣམས་ལ་དབང་བའི་སྡེ་
འབངས་རེད། དཔལ་འོག་ཁྲལ་དུད་བརྒྱད་ཅུ་ཟེར་བ་དེ་སྡེ་དགའི་ལྷ་སྡེ་ཡིན་པ་
འདྲ། རྒྱ་མཚན་གང་ཞེ་ན། ང་སྤྱི་ལའི་སྐབས་སུ་འབྲུག་མོ་སྤང་ཟེར་བའི་བྲག་འགོ་
ཞིག་ལ་དུད་ཆང་གཉིས་ཡོད་འདུག །ཡུལ་མི་རྣམས་ཀྱི་རག་རྒྱན་དུ་དེ་ལ་སྡོན་སྡེ་
དགེ་ཆང་གིས་བཏང་པའི་དཔལ་འོག་སྤྱོད་བསྐྱོས་བཞུགས་ས་རེད་ཟེར་བའི་གཞན་
དང་མི་འདྲ་བའི་ཀ་བ་ཀྱུ་བཞི་དང་། ཀ་མགོ་རྣམས་དགོན་པའི་ཁང་པ་ལྟར་གྱུ་
བཞི་གི་ཐོད་ཅན་བྱས་པའི་ཁང་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཞིག་ཡོད་པ་ངས་མཐོང་ཚུང་། །
ཡུལ་མི་རྣམས་པོ་ཆོས་ཟེར་བ་ལྟར་ན་དེར་སྡེ་དགེ་ཆང་གིས་གཏོང་པའི་དཔལ་འོག་
དམར་ཁྱིག་ཟེར་བའི་སྤྱོད་བསྐྱོས་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བཞུགས་ས་རེད་ཟེར། བཤད་སྔོན་
དེ་བདེན་པ་ཡིན་པའི་དཔང་རྟགས་ལྷ་བྱུ་ཞིག་ལ། ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་དཔལ་
འོག་ཡུལ་ལྷའི་བསང་མཆོད་ཀྱི་མཛུག་ཚུ་རུ། དཔལ་འོག་ཆོས་རྩེ་སྤྱོད་མ་ཀུན་
དགའ་དཔལ་ལྷན་གྱིས་སྤུལ་བ་ལྟར་བྱས་པ་ཡིན་གསུངས་ཡོད་པ་འདི་ཡིས་ཤེས་
སོ། །རྩེས་སུ་ཡུལ་འདི་ཆང་མ་དཔལ་སྤངས་ཆང་གི་སྡེ་རེད། བཀའ་བརྒྱད་པ་

རེད། འོན་ཀྱང་དཔལ་འོག་ཁྲལ་རླང་བརྒྱད་ཅུ་ཟེར་བ་དེའི་སྐབས་སུ་སྤྱི་བསྐྱོས་
དེའི་མཚན་ལ་ཀུན་དགའ་དཔལ་ལྷན་ཟེར་བ་ལ་བརྟགས་ན་སྡེ་དགེ་དགོན་ཆེན་
ནས་ས་སྤྱི་པའི་སྤྱི་མ་ཞིག་གཏོང་ཞིང་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་ལྟར་ལོ་བརྒྱ་ཕྱག་ཅམ་གྱི་
ནང་རྩ་དེའི་པ་ཡུལ་ལ་འང་དམག་འབྲུགས་དང་། ནད་ཡམས་སོགས་ཀྱིས་སྡེ་
འབངས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། མི་གྲངས་ལ་འཕྲོ་འགྱུར་གང་འཚམས་ཞིག་བྱུང་
ཡོད་འདུག །

གསུམ། རིམས་ནད་ལས་ཐར་འཕེ་ཐབས་ཤིས་ངག་བརྒྱད་ལག་ཡིན།

ནད་ཡམས་སྡོན་འགོག་བྱེད་སྤངས་ལ། ཆུན་པ་ཚོས་བཤད་པ་ལྟར་ན། སྤྱི་ལོའི་
རྩུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་པའི་ནང་རྩ་རིམས་ནད་མང་ཤོས་དེ་ལྟ་
འབྱུང་དང་། སིབ་གཉིས་ཡིན་འདུག །སིབ་ནད་ཀྱིས་ཤི་བའི་གྲངས་ཆོད་ཉུང་
ཞིང་། ལྟ་འབྱུང་གྱིས་ཤི་ཆོད་མང་བ་རེད་ཟེར། མིའི་བྱུངས་སྟོབས་ཡག་པོ་ཡོད་
མཁན་རྣམས། ནད་དེ་དག་ལས་མཁྱེགས་པོར་དྲག་སྦྱེད་ཡོང་བ་དེ་ལ་སིབ་ནད་
ཐར་མ་དང་། ལྟ་འབྱུང་ནད་ལས་ཐར་མ་ཟེར། སྤྱིར་ཡང་རིམས་ནད་དེ་དག་
བྱུང་ནའང་ནད་དེ་དག་ལས་ཐར་མ་ཡིན་སྟབས་ནད་ཀྱིས་གནོད་མི་སྲིད། དེ་ལ་
དབྱིན་སྐད་དུ་ Antibody དང་། རྒྱ་སྐད་དུ་ 抗体 ཟེར་བ་དེ་རེད་འདུག །

ཡུལ་མིའི་གོམས་སྟོལ་ལ་སིབ་དང་ལྟ་འབྱུང་རྣམས་ཐར་རྒྱ་ཡོད་སྟབས་ཆོད་
མས་ཐེངས་རེ་ན་བ་དང་། དེ་ལས་དྲག་སྦྱེད་ཡོང་པའི་རེ་བ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་
འདུག །ལྟ་འབྱུང་ལ་འགོས་ནས་ན་བ་དང་། འཁྱུང་ནས་ན་བ་རིགས་གཉིས་ཡོད་
ཟེར། །ལྟ་འབྱུང་འགོས་ནས་ན་མཁན་དེ་ནད་གཞི་ཐུ་མོ་ཡོང་བ་དང་། ནད་དེ་
ལས་དྲག་མ་ཐག་པའི་མིའི་གདོང་གི་འབྱུང་སྟོག་དེ་སྤྱི་རྒྱ་དང་མཉམ་རྒྱ་བསྐྱེས་
ནས་འཁྱུང་སྟོལ་ཡོད་པ་དེ་ལ་ལྟ་འབྱུང་འཁྱུང་དང་ལྟ་འབྱུང་བརྒྱགས་ཀྱང་ཟེར།
སི་རྩ་ཆོས་འབྱུང་གི་འབྱུང་བཅོས་ནང་རྩ་འབྱུང་པ་བརྒྱགས་ཞེས་བྲིས་ཡོད་རེད།
ལྟ་འབྱུང་འཁྱུང་ནས་ན་བ་དེ་པལ་ཆེར་ནད་ཤུགས་ཆེན་པོ་མེད་པས་དྲག་སྤྱི་བ་
ཡིན་ཟེར། དའི་ཨ་མས་ཟེར་བར་མོ་རང་གཞིན་རྩུ་ལྟ་འབྱུང་འཁྱུང་ནས་ན་སྡེ་
ནད་ལས་ཐར་ཟེན་པ་ཞིག་ཡིན་ཟེར། དེ་ལ་ཡུལ་མིས་ཆོས་ལྟ་འབྱུང་བྱམས་ཆོར་
པ་རེད་ཟེར་སྟོལ་ཡོད། མདོར་ན་གནའ་མི་རྣམས་འབྱུང་ནད་ལས་ཐར་བའི་

ཐབས་ཤེས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ནི། གཙོ་མོ་བྱས་བསྐྱོད་སྐབས་སུ་ལྷ་འབྲུམ་གྱི་ནད་
བྱུང་ན་པལ་ཆེར་འཆི་བ་ལས་ཐར་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ཆོང་མས་ཁྱིམ་དུ་
ལྷ་འབྲུམ་ན་ཞིང་ནད་དེ་ལས་ཐར་སྟབས་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱེད་པ་ལས། ཁེར་རྒྱུང་
ཡུར་བཀག་གི་ལོ་རྒྱུས་ལོ་མོས་མ་ཡུང་། །

འཁྱི། ཨི་ཁྱེ་ལྷན་ཨོང་གི་མི་ཨ་ས་ནད་ས་ནད་ཀྱི་མི་ཤ།

ཟླ་བ་ཅན་གྱི་མིང་། ས་ནད་། མི་ལ་བྱུང་ན་ལྟོག་པ་ཟེར། ནད་དེས་ཤི་བའི་ཆད་
 ཏ་ཅད་མཐོན་པོ་རེད། ཟླ་ལ་ནད་བྱུང་ན་སེལ་ཆེར་100% ཤི་འགོ་གི་ཡོད་པ་
 འདྲ། མི་ལ་ནད་དེ་བྱུང་ན་འང་ཤི་བའི་གྲངས་ཏ་ཅད་ཆད་མཐོན་པོ་ཡིན་ས་རེད།
 ལྷས་ཀྱི་གནོད་འགོག་བྱེད་ས་སྟོབས་ཡག་པོ་ཡོད་མཁན་འགའ་ཞིག་དྲག་སྐྱེད་ཡོང་
 གི་ཡོད་པ་དེ་ས་ནད་ཐར་མ་ཟེར་སྟོལ་འདུག །ནད་དྲག་ཅན་གྱི་རིམས་འདི་དག་
 ཐེངས་གཅིག་ན་བ་ལས་དྲག་སྐྱེད་བྱུང་བའི་མི་ལ་ས་ནད་ཐར་མ་ཟེར། ལྟོག་པ་
 ཟེར་བ་དེ་སེལ་ཆེར་སེམས་ཅན་ལས་འགོས་པ་མང་། ཟླ་ལ་ནད་དེ་བྱུང་ན་ས་
 ནད་ཟེར། ས་ནད་ཀྱིས་ཟླ་གི་ཡོང་ན་བར་ས་སྟོད་ནང་དུ་སྐྱེར་ཤིང་བཙོས་པའི་
 རྒྱ་ཁོལ་མ་དེ་ཟླ་རྩ་དེའི་ཐོག་དུ་སྐྱེས་ཅིང་དྲག་སེལ་བྱེད། དེ་ནས་ས་དོང་ཞིག་
 བཀོ། མི་ཁ་ཤས་ཀྱིས་ཤིང་དུལ་རིང་པོ་རེ་བཟུང་ནས་ཟླ་རྩ་དེ་ས་དོང་ནང་དུ་
 བརྒྱུངས། དེའི་ཐོག་དུ་བར་ས་སྟོད་ནང་དུ་བཀོལ་བའི་ཤིང་སྐྱེར་པའི་ཁྱ་བ་བསྟོལ་
 པའི་རྒྱ་ཁོལ་སྐྱེས་ཅིང་གནས་སྐབས་སྟོགས་དེར་མི་དང་ཟླ་ཐམས་ཅད་རྒྱ་ལམ་
 བཅད་སྟོལ་ཡོད་འདུག །ཀལ་ཏེ་ཡུལ་དེར་ས་ནད་ཐར་མའི་མི་ཡོད་ན་དེ་ལ་
 རོགས་སྐྱེར་གྱི་རེ་འདོད་ཞུ་ནས། ཟླ་རྩ་དེའི་ཐོག་དུ་བར་ས་སྟོད་སྐྱེར་ཁྱས་དྲག་སེལ་
 བྱེད་ཟེན་པ་དང་། ས་ནད་ཐར་མའི་མི་དེས་ཟླ་རྩ་དེ་པགས་པ་བཤུས་ཤིང་བར་ས་
 རྒྱུའི་ནད་ཅུང་བད་བཙོ་ནས་གོ་བ་བེད་སྟོད་བྱེད་ཆོག་པ་མ་ཟད། ས་ནད་ཀྱི་ཤི་
 བའི་ཤ་དེའང་བར་ས་སྟོད་ནད་དུ་བཙོ་ནས་ཆོས་ཟེན་པ་དང་མི་ཡིས་བཟུང་ཆོག་
 པ་བཤད། དེ་ནི་སྐབས་དེའི་མི་རྣམས་ཀྱི་འཆོ་བ་ཏ་ཅད་སྐྱོ་པོ་ཡིན་སྟབས་ཁོ་
 ཆོས་ཐབས་གང་དྲག་གིས་ཟླ་ཤ་དེ་བཟུང་ཆོག་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཡོད་པ་
 འདྲ། དེ་འདྲའི་ཉེན་ཁ་ཆད་ས་ཆེན་དེ་ཁོ་པོ་རྒྱུང་དྲག་གྱུང་མཐོང་སྟུང་།།



ཟ། རྩོད་ཀྱི་རིམས་ནད་ལོ་རྒྱུས་སྒྲིམ་

ཐོག་གི་འགོས་ནད་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་ཟིན། སྒྲིམ་གྱི་ཉན། ཁ་ཚུ་སྒྲིམ་ལག་སྒྲིམ་ཚང་མ་འགོས་ནད་ཟིན་འདུག །འོན་ཀྱང་འདི་དག་མི་ལ་འགོས་རྒྱ་མེད་པ་ཐོག་ནད་ཁོ་ན་ཟིན་ཟེར། ཐོག་ནད་སྒྲིམ་འགོག་གི་ཐབས་ལམ་ཡག་ཤོས་དེ་ཟུར་བཀག་བྱེད་རྒྱ་དེ་ཟིན། མི་ཚང་གཅིག་ལ་ཐོག་ནད་འདི་འདྲ་བྱུང་ཡོད་ན། ཏུང་ཚང་གཞན་དག་གི་སེམས་ཅན་དང་འབྲེལ་འདྲིས་མེད་པར་བྱེད་པའི་ཆེད་ཏུ་ཏུང་ཚང་དེ་མི་མེད་ལྷང་སྒྲོང་ཞིག་ལ་ཅུ་བ་སྒྲོར་དགོས་འདུག །

དམངས་ཁྲིད་བཤད་སྒྲོལ་ལ། ས་ནད་གི་ནད་བདག་དེ་ན་བ་འོན་པ་ཟིན་ཟེར་ནས། མཚན་མོ་ཁྱུར་སྒྲིམ་གཅིག་ཀྱང་མེད་པར་ག་ལེར་ས་གནས་གཞན་ཞིག་ཏུ་ཅུ་བ་སྒྲོར་སྒྲོལ་ཡོད་འདུག །ཉོན་ནད་ཟེར་བ་དེ་ནད་བདག་སྒྲིམ་ཀྱང་ལྷན་པ་ཞིག་ཡིན་ཤེས་ས་ཆ་གང་ཏུ་སྒྲོལ་ཀྱང་གནས་དེར་ནད་བདག་གིས་རྒྱུ་འདེད་ཡོང་གི་ཟིན་ཟེར་སྒྲོལ་འདུག །སྒྲོ་ནད་དང་གོར་ནད་ཟེར་བ་དེ་དག་ཡོང་ཏུས་ཟུར་བཀག་བྱེད་པ་མ་ཟད་སྒྲིམ་བཅོས་ཀྱང་བྱེད་སྒྲོལ་ཡོད་འདུག །སྒྲོ་ནད་འགོག་པ་ལ་

སྒོ་ཅི་ཟེར་བའི་སྐྱེ་ནང་ཐང་ཞིག་བསྐོས་ཞིང་། དེ་ཕུགས་ཟོག་ནམས་ལ་བྱུང་ཅིང་
ཡོད། འདི་ལ་ཕལ་ཆེར་ནད་འགོག་བྱེད་ཅིག་དང་། ནད་བཅས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེ་
གཉིས་ཀ་ཡོད་པ་འདྲ། ད་རུང་ནག་པོ་དགུ་སྟུར་ཡང་བྱུང་སྒོལ་ཡོད་ཟེར། སྤྱི་ལོ་
1960 ལོ་ཅམ་ཞིག་ན་རྒྱལ་གཞིར་འབྲོག་ར་ལ་ནད་འདི་བྱུང་ནས་སྡེ་དགེ་ནས་ག་
མང་ལྷ་རྩེ་ཟེར་བའི་དབུ་སྐྱ་དཀར་པོ་ཅན་ཞིག་གདན་ཁྱུས་བྱས་ཏེ་སྒོ་ཅི་བཀོལ་
བ་དང་། ནག་པོ་དགུ་སྟུར་བྱུང་པ་འདི་དག་ངས་དྲན་ཞིང་འདུག །ནད་རིགས་
འདི་དག་མི་ལ་འགོ་རྒྱ་མེད་པ་ཞིག་རེད། གནའ་རུས་སྡེ་ནད་ཀྱིས་ཟོག་ནག་
མང་པོ་ཤི་ཞིང་ཡོད་ཟེར། དམངས་གཙོ་བཅས་བསྐྱར་བྱས་རྩིས་ལོ་ལྟར་རུས་
བཀག་གིས་སྡེ་ནད་འགོག་སྐྱེ་བརྒྱབ་སྤོང་བས། དེང་སང་འབྲོག་ཁུལ་རུ་སྡེ་
ནད་ཟེར་བ་དེ་གོ་ཡས་མི་འདུག །



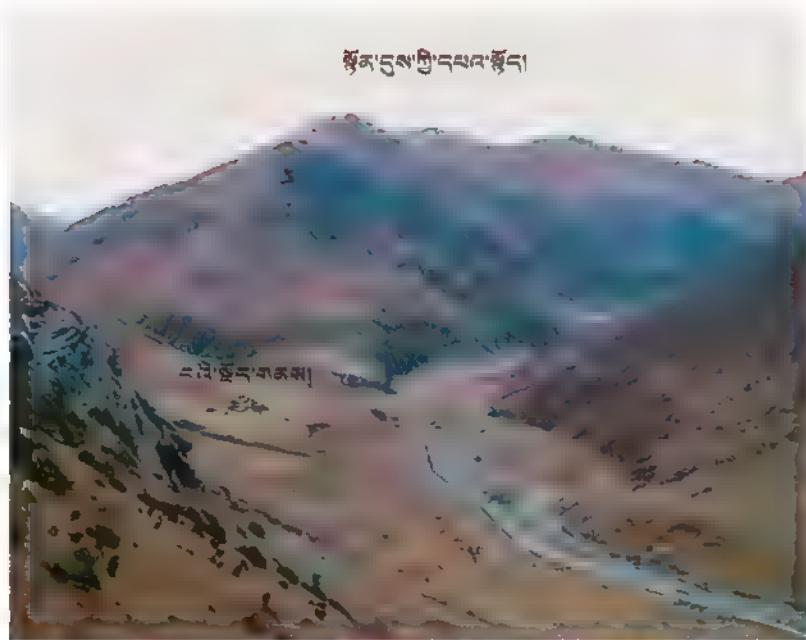
ཅས་པ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཡིག་ཆར་རུ་མ་འཁོད་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་གི་རིམས་ཀྱི་
ལོ་རྒྱུས་མཐོང་ཐོས་བྱུང་བ་ནམས་གང་དྲན་རུ་བྱིས་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་འཁོད་བསྟེན་ལོ་རྒྱུས་ལ་
དབུད་གཞི་རུ་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱེ་གལ་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་བྱུང་བསྟན་ཕུན་
ཆོགས་དེས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་2པའི་ཆོས་18ཉིན། རྩོུབ་མི་རིགས་སྟོབ་ལྷ་ཆེན་མའི་རང་
ཤག་ནས་སྤྲིངས། །

① སྤྱིད་གཞུང་གིས་བདག་པོར་བྱས་པའི་འབྲོ་ར་ཞིག་གི་མིང་། རྒྱ་སྐད་དུ། 国营牧场。

2020.ལོའི་ཟླ་ 2.པའི་ཆེས་ 20ན། བྲིན་དུར།

གཅིག་ །དཔེ་ཉིད་ལྟར་སྒྲིག་ཅིང་མཉམ་པ་ལས་ཐང་བའི་ཉིད་།

[illegible]



སྐབས་དེར་དཔལ་སྐབས་འབྲོད་བསྐྱེད་ཁང་གི་ཀྱ་སྐྱེ་པ་ཁྱེ་མེན་ཡུ་ཕུ་ (陈文玉) ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་སྐྱེ་པ་ཉམས་སྦྱང་ཅན། ལག་ལེན་ལ་དམིགས་བསལ་མཁས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཟད། ཞིང་འབྲོག་གང་གི་གྲོང་སྡེའི་ནང་དུ་ནད་པ་ཐུ་མོ་ ཡོད་ན་སྐྱེ་བཅོས་བྱེད་སར་འགོ་རྒྱུ་གཏམ་བྱེད་མཁན་ཞིག་རེད། སྤྱིར་བཏང་ཆོ་ཆོད་རྒྱུ་པའི་ནད་པ་ཆན་པོ་ཡིན་ན་མ་གཏོགས། ཁོང་གིས་བཟླས་པའི་ཞིང་འབྲོག་གི་ནད་པ་པལ་ཆེར་ 99% དེ་དྲག་སྤྱིང་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ང་ཆོ་དཔལ་སྐབས་སྡེ་ཤོག་གི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་ཀྱ་སྐྱེ་པ་ཞེས་འབོད་ཅིང་། སངས་རྒྱལ་སྐྱེ་སྤྱི་ལྷ་བུའི་དད་བྱས་བྱེད་ས་ཞིག་རེད། ཁོང་ནི་སྤྱི་ལོ་1957ལོ་དམངས་གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་བྱས་པ་ནས་ལས་གཡོལ་ངལ་གསོ་མ་བྱས་བར་ལོ་རྒྱུ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་ལ་དཔལ་སྐབས་གྲོང་གསེབ་དུ་སྐྱེ་པ་བྱས་ནས་བཞུགས་པ་རེད། ཀྱ་རིགས་སྐྱེ་པ་ཞིག་མི་ཆོ་གཅིག་བོད་ཀྱི་གྲོང་གསེབ་དུ་བཞུགས་མཁན་ཁོང་ལྷ་བུ་པལ་ཆེར་ཡོད་མི་སྤྱིད། ཁོང་ལོ་ན་གཞོན་སྐབས་འབྲོག་པའི་ནང་ནད་པ་ལྷ་སར་ཐེབས་དུས་ནད་པའི་བྱིས་ཆོང་ལ་རྟ་ཡོད་ན་རྟ་ལ་ཆིབས། རྟ་མེད་ན་རྟ་མང་དུ་སྐྱེ་སྐྱེ་ཁུར་ནས་འགོ་མཁན་ཞིག་རེད།

① ནད་པ་ཆོབས་ཆེན་ཟེར་བ་དང་དོན་གཅིག

སྐབས་དེར་དཔལ་སྟོད་དང་། དཔལ་སྐྱུང་གཉིས་ལ་སློབ་རིམས་ནད་ཡོང་རྒྱས་
 གྱི་དགེ་རྒྱུ་ནས་སྐྱུ་ལས་ཀྱི་ཁག་གཅིག་དཔལ་སྐྱུངས་སྒྱེ་ཤོག་ཀྱི་རྒྱས་རམས་
 ཡོང་ནས་ལས་བཞོས་བྱས་ཤིང་། རྒྱུ་ལྷ་སྐྱུ་བཅས་དཔལ་སྐྱུངས་ལས་འགའ་ཞིག་
 དཔལ་སྐྱུང་དང་། འགའ་ཞིག་ཆེ་སྒྲུལ་ལ། འགའ་ཞིག་དཔལ་སྐྱུངས་སྐྱུ་ཁང་
 རང་ཀྱི་བསྐྱུང་ནས་ལས་བཞོས་བྱས་པ་རེད། སྐབས་དེ་སྐྱུ་པ་ཁྱེན་མེན་ལྟ་
 དཔལ་སྟོད་ཀྱི་ཁག་ལ་ཡོང་པ་རེད། སྐྱུ་མར་ནད་པ་བཅུ་ལྷག་ཙམ་བྱུང་བ་དེ་
 དག་རིམ་བཞིན་བདེ་སྒྲུལ་རང་ཀྱི་དྲག་སྐྱུང་བྱུང་བ་དང་། དེ་ནས་སྐྱུར་བོད་ཀྱི་
 ལྷ་སྐྱུ་སྐྱུ་ལ་མི་ཆང་མ་སྐབ་ནད་ལས་ཐར་ཐུབ་པའི་རེ་བ་བྱེད་སྐྱུ་ཡོད་པ་དང་།
 ལྷག་པར་ཀྱི་སྐྱུ་པས་ནད་པ་ནམས་བདེ་སྒྲུལ་རང་ཀྱི་བཅས་ཐུབ་པའི་གནས་
 ཚུལ་དེ་མཐོང་བའི་སྐབས་སྐྱུ། བྱི་ཆང་སོ་སོས་རང་འགྲུལ་གྱིས་སྐབ་ནས་ལས་
 ཐར་མ་ཐག་པའི་ནད་པ་དང་འབྲེལ་བ་བྱེད་ཅིང་སྐབ་ནད་ལས་ཐར་བའི་ཐབས་
 ཤེས་བྱས་སོང་། དེ་ནས་སྐྱུ་རྒྱུ་སྐྱུ་རྒྱུ་ཆོའི་ཀྱི་ཁག་ལ་ནད་པ་ཆེ་རྒྱུང་པལ་ཆེར་
 དྲག་བཅུ་བཅུན་བཅུ་ཙམ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་དག་100% དྲག་སོང་། རང་ཆོ་གྱིང་སྐྱུ་
 སྐྱུ་ནས་མདའ་བར་པལ་ཆེར་སྐྱུ་ལེ་བཅུ་ལས་མས་ཙམ་ཡོད་རེད། དཔྱིད་རྒྱས་ཁ་
 བ་ཆེན་པོ་ཞིག་འབབ་པའི་སྐབས་སྐྱུ་རྒྱུ་དང་དང་དེ་མིང་སྐྱུ་སྐྱུ་མཆེད་ནམས་
 སྐབ་ནད་ན་བྱུང་། ཀྱི་སྐྱུ་པ་ནི་ཉིན་རེར་གྱིང་སྐྱུ་མདའ་བར་ཀྱི་ལ་
 ཆེབས་ནས་ཐེངས་གཉིས་གསུམ་ཙམ་བསྐྱོར་རྒྱུ་དགོས་ཤིང་ཡོད་པ་ནི། བད་
 པ་ནམས་ལ་ཉིན་ལྷུར་སྐྱུ་ཁབ་ཐེངས་གཉིས་ནས་གསུམ་བར་རྒྱུ་དགོས་པས་
 རེད། སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་ནད་པ་དང་ནད་པའི་བར་ས་ཐག་རིང་། ཁ་བ་
 འབབ། བད་པ་མང་པའི་དཀའ་ངལ་དེ་དག་ཁྱུང་གསོད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱ་ནད་
 པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམ་པ་དེ་དྲག་སྐྱུང་བྱུང་བ་རེད། །ངས་དྲན་སོས་པར་ཐེངས་
 གཅིག་ལ། རའི་ནང་ལ་སྐྱུ་སྐྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས། ཆེན་པོ་གསུམ་ཡོད། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་
 ཤ་ཉེ། སྐྱུ་མོ་གསུམ་སྐབ་ནད་སྐྱུ་ཅིང་རྒྱུ་མོ་བྱུང་། སྐྱུ་སྐྱུ་རྒྱུ་
 གཉིས་ལ་ནད་སྐྱུ་མོ་བྱུང་མ་སོང་། ཐེངས་གཅིག་ཁ་བ་ཆེན་པོ་ཞིག་བབས་ཡོད་
 པའི་རྒྱས་ཤིག་ལ་དགོང་མོར་སྐྱུ་སྐྱུ་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལ་ཡོད་སྐབས། སྐྱུ་བྱུར་རྒྱུ་
 ཆོའི་ལུང་པའི་སྐྱུ་ལ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཆང་གཅིག་གི་སྐྱུ་མོ་ན་གཞོན་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་

ཟིན་པ་བོ་གཅེས་མ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ཚ་བ་བརྒྱབ་ནས་ཉེན་ཁ་དང་
འཕྲད་དེ་ཁོ་ཚོ་སྐྱོན་པ་འབོད་སར་སླེབས་བྱུང་། ཁ་བ་འབབ་བཞིན་པའི་མཚན་
མོ་དེར་ཁོང་བོ་གཅེས་བཟུང་སར་བྱིན་སོང་། ངའི་ས་མ་གཉིས་ཀྱིས་ཁོང་སྒོ་ཅར་
སྐྱེལ་ནས་ཡར་བྱིས་དུ་སླེབས་སྐབས། རྒྱ་སྐྱོན་པས་དུས་ཚོད་དམ་འཛིན་ཆེད་དུ་
འགོ་བཞིན་གཅིན་གཏོང་ནས་བྱིན་སོང་ཟེར་ཁོང་གཉིས་ལས་སྤྱིང་བྱེད་པར་ཐོས།
ཡིན་ནའང་ཁོང་གིས་དཀའ་ལས་བརྒྱབ་པའི་འབྲས་བུར་ང་ཚོའི་ལུང་པ་ལ་ནད་
པ་གཅིག་ཀྱང་ཤི་ཤོར་ཡོད་མ་རེད།



འོན་ཀྱང་དཔལ་སྤྲད་ཅུ་ཁག་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ལམ་འགོ་བྱུང་མ་སོང་། དུལ་དེར་
རྫོང་ནས་རོགས་སྐྱོར་མེད་པའི་སྐྱོན་པའི་དཔུང་སྡེ་ཡོད་ཀྱང་། ཁོ་ཚོའི་ཅུ་ཁག་
གི་ནད་པ་དེ་ང་ཚོའི་ཅུ་ཁག་ལས་ཅུང་ཟད་ཅུང་བ་རེད། སལ་ཆེར་བཞི་བརྒྱ་ལྷ་
ཅུ་ཅམ་ཡིན་ཆོད་རེད། འོན་ཀྱང་དེའི་ནད་དུ་མི་བརྒྱ་གསུམ་ཐམ་པ་ཤི་སོང་།
སྤྱིར་ནད་པའི་གྲངས་ཀ་དང་བསྐྱོན་ན་ནད་པའི་ཤི་གྲངས་ཏ་ཅང་མཐོན་པོ་རེད།
སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་སྐྱོན་རིན་ཆེད་མ་ཆག་ཡང་（免费）རེད། ནད་པ་ཆེད་མས་

སྤྱན་རིན་སྐར་མ་གཅིག་སྤྱད་དགོས་མ་སོང་། །

གཞིས། ཁོང་གི་དམིགས་བསལ་གྱི་བྱུག་ལེན།

སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་བོད་སྤྱད་གཏོང་བའི་སྤྱན་རྩམ་གཙོ་བོ་དེ་ཆིང་མེ་སུ་(青霉
素) དང་། གེའུ་མེ་སུ་(链霉素) ། སུ་ལ་ལ་ཀ་ཀ་(板蓝根) ཟེར་བ་དེ་ཆོ་ཡིན་
པ་ངས་ཐེས་སུ་ཤེས་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་1975ལོར་དཔལ་སྤངས་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱན་ཁང་
བཅུགས་ཤིང་། ང་ནི་ཁོང་གི་དགེ་སྤྱོད་ཅིག་གྱུར་པ་རེད། ངས་སྤྱི་ལུགས་གསོ་
རིག་གི་རྒྱུ་ཤེས་མདོར་བསྡུས་ཙམ་ཁོང་གི་མདུན་ནས་སྤངས་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་
1977ལོར་ཆོ་སྤྱོད་པའི་ནད་དུ་སྤྱི་ནད་བྱུང་སྐབས་ང་དེར་སྤྱན་པ་བཏང་བྱུང་།
སྐབས་དེར་ཁོང་གིས་ང་ལ་གོང་གསལ་གྱི་སྤྱན་དེ་དག་བོད་སྤྱད་བྱེད་སྤངས་
བསྐྱབས་ནས་སྤྱི་ནད་བཙོས་སར་མངགས་བྱུང་། ངས་ཀྱང་ཁོང་གིས་གསུང་པ་
ལྟར་ལག་ལེན་བྱས་ཏེ་དུར་ཐག་གིས་ནད་པ་བཙོས་པས་ནད་པ་གཅིག་ཀྱང་ཤི་མ་
ཤོས། ལུང་པ་དེའི་ནད་དུང་ཆོང་ཞིག་ཡོད་པའི་སྤྱི་པ་དེ་དམར་ཏོ་ཟེར། ཁོའི་
འདུག་རྒྱུ་ལས་དེ་ང་ལས་ལོ་བཞི་ལྷ་ཙམ་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། དམར་ཏོ་ཟེར་བ་དེ་
ངེད་ཆོང་གི་ཉེ་བ་ཞིག་རེད། བཟའ་མི་གཉིས་ལ་ཕྱུ་གུ་དུག་བཅས་བསྐྱོམས་པས་
བཟའ་མི་བརྒྱུད་ཡོད་པར་ཁོ་རང་གཅིག་ཕུ་མ་གཏོགས་གཞན་ཆོང་མ་ལ་སྤྱི་
ནད་འགོས་འདུག །དེའི་འབྲིས་ལ་ཁལ་པ་ཆོང་ཟེར་བའི་དུང་ཆོང་ཞིག་ཡོད་པ་
དེའི་ནད་གི་རྒྱུ་མོ་ཞིག་ཀྱང་སྤྱི་ནད་འདུག་ཀྱང་ཕུ་མོ་བྱུང་མ་སོང་། ང་གོང་
དེར་ཉིན་བདུན་བརྒྱུད་ཙམ་ཞིག་བསྐྱེད། ཉིན་མོར་སྤྱན་ཁབ་རྒྱུ་བྱུང་། སྤྱན་
གཏོང་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱན་པའི་ལས་ཀ་བྱས། ཞོགས་པ་སྤྱོད་མོ་ཆོའི་ཕུགས་ཐོག་
རྩམས་རི་ལ་སྤྱོད་ཞིང་། སྤྱི་དྲོ་རི་འགོ་ནས་ཕུགས་ཐོག་མར་དེད་སར་སོང་པ་ཡིན།
མ་གཞི་ཁོང་ཆོ་རིའི་སྤྱོད་ཅིག་བསྐྱེད་ཡོད་སྐབས་རི་འགོར་འགོ་ལས་ལ་མཐོན་པོ་
ཞེ་དུག་མ་རེད།

རྒྱ་སྤྱན་པས་ང་ཆོའི་ལུང་པ་ལ་བཙོས་ཐབས་ལག་ལེན་གཉིས་པ་དེ་སྤྱི་ནད་
དུག་སྤྱོད་བྱུང་མ་ཐག་པའི་ནད་པ་དེའི་ཁྲག་འཐེན་ནས་ན་བཞིན་པའི་ནད་པ་
རྩམས་ལ་བརྒྱབ་སོང་། ང་དང་ངའི་སྤྱན་རྩམ་བ་གཉིས་ལའང་ངའི་སྤྱི་མོ་དེ་
སྤྱི་ནད་ལས་དུག་སྤྱོད་བྱུང་མ་ཐག་པའི་ཁྲག་འཐེན་ནས་བརྒྱབ་བྱུང་། ཁྲག་དེ་

སྒྲན་པ་དེའང་ད་ལྟར་དགུང་ལོ་བརྒྱད་བརྒྱ་ཀྱུ་གངས་ཤིག་ཡིན་པ་ད་ལྟར་བྱིན་
 ཏུར་བཞུགས་ཡོད་པ་རེད། ཉིན་ཤས་སྡོན་ང་དང་ཁ་པར་བརྒྱུད་ནས་འབྲེལ་བ་
 བྱང་སོང་། སྡོན་གྱི་རྒྱུ་སྒྲ་གསར་འགྱུར་ཚོལ་ཐིག་（新闻媒体）རྣམས་ལ་བརྒྱུད་
 བསྒྲགས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དེ་དེར་རྒྱུ་ནང་བཞིན་སྡོམ་གངས་མང་པོ་མེད་སྐབས་
 གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ཡོངས་ཁྱབ་དུ་ཁྱབ་བསྒྲགས་བྱུང་བྱུང་མེད། དེར་སང་མི་
 སོ་སོའི་ལག་དྲུ་ཡོད་པའི་ཁ་པར་འདི་བརྒྱུད་ནས་“ཚོལ་ཐིག”རྣམས་ཀྱིས་བཏང་
 བའི་གསར་འགྱུར་གང་བྱུང་འབྲེལ་དུ་ཤིས་སྐབས་པའི་མཐུན་ཁྱེན་འདི་བྱུང་བ་རེད།
 ཁ་སང་དགོང་མོར་ངས་བྱིན་སྒྲན་པ་ལ་ཁོང་གི་སྐུ་ཤ་དགའ་བརྒྱུད་ནས་ཁ་པར་
 ནང་འབྲེལ་བ་ཞུས་ནས་སྐབས་དེར་ནད་བཅོས་བྱེད་ཐབས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་
 པའི་ལག་ལེན་གང་ཡོད་སྟོར་ལ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་པ་ཡིན། ཁོང་གིས་ལན་གསུང་
 པའི་རྒྱ་ཡིག་དེ་ཤ་དགའ་སྐྱོད་འཕྲིན་བརྒྱུད་ནས་ང་ལ་བཏང་བྱུང་། ངས་རྒྱ་
 ཡིག་གི་མ་དཔེ་དེ་ལ་བཅས་བཅོས་གང་ཡང་མེད་པ་རང་སོར་བཞག་ནས་འདིར་
 བཏང་ཡོད་པ་ཆང་མས་དཔྱད་གཞི་གནང་རོགས། མ་འོངས་པར་བོད་སྒྲན་པ་
 རྣམས་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

ཅས་པ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྒྲ་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་སྐབས་ཐུན་མཆོག་དེས་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་
 སྐབ་ནད་བྱུང་ཚུལ་རང་གིས་མཐོང་ཐོས་ཚུང་གསུམ་བྱུང་བའི་སྟོར་རྣམས་མདོར་བསྐྱུས་ནས་
 དཔྱད་གཞིའི་ཆེད་དུ་ལྷོ་རྒྱལ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་
 2པའི་ཆེས་20ཉིན་སྤྱིངས།

土登老师你好！

“自血自治”、“病血治病”。这种对健康者，获得免疫性，增强抵抗力等诸多功效。对免疫性疾病和尤其对传染性疾病的治疗有特效。当年我们八邦的上八坞麻疹流行期间患者无死亡的原因之一，再加起穴位治疗，得到了双重保险。同时也所有未患过麻疹的（后来包括下八坞）人群使用了病血治病的措施等，使获得了免疫和预防接种的双重效果。后来逐渐八帮就无麻疹病史。治疗期间主要步行到每家每户，

同时自己也当自己的双语翻译等。这样在农牧民群众的医疗实践中工作了四十余年。在治疗实践的经验中本人曾记录撰写了《高原性心脏病的诊疗》和《穴位治疗菌痢》等。也获得了中组部民族团结模范奖；卫生部高原科技工作者和省卫生厅选进个人以及劳模等荣誉称号。值得一提的是，八邦大司徒活佛驾临本寺院期间承担了御医，也是本人的上师。父亲述，阿嘎，记录



མདང་སང་དགོང་མོར་ཁ་པར་བརྒྱད་ནས་ངའི་དགེ་ཆན་སློན་པ་ཁྱིན་མེན་ཡུལ་སྐབས་
དེར་སེམ་ནད་ཅན་ལ་སེམ་ནད་ཐར་མ་ཐག་པའི་ཁྱག་རྒྱུ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་སྒོར་བཀའ་
འདྲི་ཞུས་ལན་དེ་རིང་ཡིག་ཐོག་ནས་ལན་གནང་བ་འདི་ཉིད་མ་ཡིག་རི་བཞིན་བཅོས་བརྒྱར་
མ་བྱས་པ། བོད་ཀྱི་སློན་པ་རྣམས་ལ་དབྱང་གཞིར་སྤུལ་བ་ཡིན། །

རྒྱལ་མིན་འཆིབས་བསྐྱོགས་པའི་མཁུ་ཅལ་ཅན། །
འཇིགས་བརྟུང་ཀླན་ལས་སྦྱོབས་པའི་ཇི་བཙུན་མ། །
མདོ་ཁམས་ནད་ཀྱི་འཇིགས་པས་འཆིབས་ལ། །

ཐུགས་རྗེའི་མཐུ་ཚལ་ཡོད་ན་ད་སྐུགས་ཤིག །

རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་རྟུ་ཡུལ་ཁམས་བྲལ། །
མདོ་ཁམས་བོད་ལ་ནད་ཀྱིས་འཇིགས་སྤངས་ལྡང་། །
གསོལ་བ་འདེབས་སོ་ཡིད་བཞིན་འཁོར་ལོ་མཆོག །
འབྱུང་བཞི་འབྲུགས་པ་རང་སར་ཁི་བར་མཛོད། །

སྟོན་ཆེ་ཐུབ་པའི་དབང་པོའི་སྐྱོན་སྤྱུ། །
འགྲོ་ལ་བྱ་ལྟར་བཅེ་བའི་དམ་བཅའ་བཞིན། །
དེང་འདིར་རིམས་ནད་ཁི་བའི་སྐྱོན་ལས་ཚལ། །
མ་ཐོག་སྐྱུར་དུ་སྟོན་ཅིག་དུད་སོལ་མ། །

མ་མགོན་མགར་གསུམ་སྐྱུར་མཛོད་མགོན་པོ་དང་། །
བརྟན་མ་བཅུ་གཉིས་མགུར་ལྟ་བུ་གསུམ་སོགས། །
བོད་ཁམས་སྤྱིང་བའི་བོ་དོར་ཆེ་ནམས་ཀྱིས། །
ཡམས་ནད་རིམས་ནད་ཁི་བའི་སྐྱོན་ལས་མཛོད། །

ཞེས་པ་ལྟ་སྤྱང་ནམས་ལ་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དུག་ཁི་བའི་སྐྱོན་བཅོལ་འདི་
ནི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བསྟན་སྐྱོན་ཆོགས་དེས་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་
ཀྱི་ཤིས་ཆོག་དང་ལྟན་དུ་སྟོན་ཐུབ་མི་རིགས་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་
སྤྱིངས་སོ། །2020.2.22

གྲོ་མི་ཆུ་ལའི་འཕུལ་ཐུང་ལྷུ་ལ་གདུག་པ་ལའི་རྟོག་པ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 3པའི་ཆེས་ 7ཉིན། ཟློན་རྩུ་ར།

【སྐྱེ་སྐྱུ་ཡིག་ཐོག་རྩུ་ཕབ་པ།】 གསོ་རིག་གི་སྤྱི་ལོ་ཆོག་མ་མི་རྣམས་པ་བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལོགས། བྱིད་རྣམས་པས་གོང་རྩུ་མང་པོ་ཞིག་བཤད་ཅིང་སོག་རྩུ་སྐྱེ་པ་ལ་བཀའ་བཀྱོན་མང་པོ་ཞིག་གནང་ཡོད་འདུག། །ངས་བལྟས་ན་སོག་རྩུ་སྐྱེ་པའི་གསུང་དེ་རྒྱ་མཚན་ཡོད་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ཡར་ཀླུ་སྐྱོད་གཏོང་ཐབས་སྒྲོམ་ལ་མདོར་བསྟུས་ཞིག་བཤད་རྒྱ་ཡིན། བོད་སྐྱེ་ཡར་ཀླུ་སྐྱོད་གཏོང་དགོས་ན་ཞེན་གོག་རྒྱུང་པས་ཡར་ཀླུ་སྐྱོད་སྤུང་བའི་མ་རེད། ཆོག་མ་པ་འདྲིའི་ནང་སྐྱེ་པ་ཡིན་མིན་གཉིས་ཀ་དང་། ཡོན་ཏན་ཆེ་ཆུང་གཉིས་ཀ་ཡོད་ས་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལན་གྱི་བསྐྱོད་སྤྱི་ལོ་ནང་རྩུ་སོག་རྩུ་མགོན་པོ་རྟོ་རྟོ་དང་། རྟོ་བཟང་བོར་རྟོ་གཉིས་ཀྱིས་གནང་ལ་འཁེལ་བ། གསོ་རིག་གི་གནང་ཀ་ཤིས་པའི་བསམ་འཆར་ཡག་པོར་བཏོན་སོང་། གལ་ཆེ་ཤོས་ཞིག་ལ་དགེ་བཤེས་ལོག་སྐྱེ་ཆར་གཙོད་ཀྱིས་གསུང་དེ་བདེན་དོན་རེད། གནས་ལྷགས་རེད། དེའི་སྒོ་སྒོ་ཕྱེས་སོང་། ཁོང་གིས་སྐད་ཆ་དང་པོ་དེ། བདེ་འབྱུང་ལྷན་ལ་འཇུག་རྒྱ་དེ་སྒོ་ག་དང་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་པ་རེད། ལྷན་གྱི་སྤྱི་ལོ་དང་བདེ་འབྱུང་བར་ལ་སྒོ་ག་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་པ་ཡོད་སྟབས་ཕན་ཚུན་འཐེན་འགོ་ཞིང་ཡོད་རེད། དེས་ན་སྤྱུགས་ཀྱི་རྣམས་པས་བདེ་འབྱུང་བཀའ་སྤུང་མིན་དེ་སྒོ་ག་རྣམས་ཀྱི་རྣམས་པ་སྤྱུགས་ཀྱིས་ཆོད་འདྲིན་སྤུང་མིན་བརྟག་དགོས། གལ་ཏེ་ཁབ་ལེན་རྟོ་དང་ལྷགས་ཕྱིའི་བར་ལ་སྤྱུགས་བཏབ་ཅིང་དེ་འཐེན་མི་སྤུང་པར་བཀའ་སྤུང་ན་སྤྱུགས་ཀྱིས་བདེ་འབྱུང་བཀའ་སྤུང་པ་དང་། གལ་སྤྱིད་བཀའ་མ་སྤུང་ན་སྤྱུགས་ཀྱི་རྣམས་པས་བདེ་འབྱུང་བཀའ་མི་སྤུང་པ་མདོན་སྤུང་གིས་ཀྱུང་པ་རེད་གསུངས་སོང་། དེ་ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་གསུངས་རེད།

གཉིས་པར། དེས་བྱ་ནག་པོ་དེས་བདེ་འབྱུང་བཀའ་སྤུང་བའི་རེད་ཟེར་ནས་ཐག་བཅད་པ་དེ་གནས་ལྷགས་དང་འགལ་བ་རེད། བདེ་འབྱུང་པ་ལ་དང་པོ་བདེ་དེ་རོས་ཟེན་དགོས་ཤིང་། དེ་རྟོ་བདེ་དེ་ལ་སྐྱེ་གང་གིས་ཕན་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་

དགོས་པ་དེ་དང་རྒྱས་ཚན་རིག་པའི་ལྷགས་སྒྲིལ་རེད། ད་ལྟ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་
རྒྱུ་འདི་སྤང་བའི་གནས་སུ་བཞུགས་པའི་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་ཚན་རིག་པ་དེ་ཚོས་ད་རུང་
ནད་འབྱུང་གི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་ངོས་མ་ཟིན་སྐབས་སུ། ང་ཚོ་ཕུན་པའི་ནད་རྒྱ་
མིག་བཅུ་མ་ནས་ནད་འབྱུ་གསར་པ་འདི་བཅོས་པའི་སྐད་ཞིག་ཡོད་པ་རི་ལྟར་
ཤེས་ཀྱིས། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་ང་ལ་སངས་རྒྱུ་གྱི་གསུང་དང་ཁྱད་མེད་པ་ཞིག་
སྤང་བྱུང་། ད་ལྟ་བོད་སྐད་པ་ནམས་གྱི་བསམ་ཚུལ་འདི་ལོ་ངོ་སྤྱི་ལྟུང་ཅུའི་སྒོ་ནས་གྱི་
ངའི་བསམ་སྒོ་དང་གཅིག་པ་རེད། སྐབས་དེར་ངས་ཀྱང་བོད་སྐད་ལས་ལྷག་པའི་
གསོ་རིག་མེད། རྒྱད་བཞི་ལས་ཞིབ་པའི་སྐད་གཞུང་མེད། ཆ་ལག་བཅོ་བརྒྱད་
དང་བརྒྱད་ཅི་བུམ་པ་སོགས་སུ་མ་འདུས་པའི་མན་ངག་མེད་བསམ་མཁན་ཞིག་
ཡིན། དེ་མ་ཟད་སྐབས་དེར་བོད་ཡིག་བཅོ་མཁན་མུ་མི་སམ་སྟོ་ཏ་མ་རེད་ཅེས་
བཤོ་སྤྱིང་བྱེད་མཁན་དག་ལ་ཁ་ཚོད་མ་ཟད་ལག་འཐབ་ཀྱང་བྱེད་བསམ་པ་བྱུང་
སྤྱིང་། དེས་ན་ད་ལྟའི་བྱིད་ཚོའི་ལྷག་བསམ་དང་། དད་ཞེན་ལ་གུས་བཀྱར་ཡོད།
འོན་ཀྱང་གནས་ལྷགས་དང་མ་མཐུན་ན་དད་ཞེན་ཅམ་གྱིས་ཕན་ཐོགས་མི་སྤྱིད།
གནས་ལྷགས་མི་ཤེས་མཁན་གྱི་མི་དེ་ལ་དཔལ་དང་སྤྱིང་སྟོབས་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད།
གང་ཞེ་ན། གནས་ལྷགས་མི་ཤེས་པའི་སྐད་པོ་ཡིན་སྟབས་ཞིད་སྤང་དང་། ངོ་ཚ་
གཉིས་ཀ་མེད་པ་གང་དྲན་དྲན་དེ་བཤད་པོད་པའི་སྤྱིང་སྟོབས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད།
དཔེར་ན་བྲིམས་ལྷགས་མི་ཤེས་པའི་མི་ལ་དཔལ་སྤྱིང་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་དེ། དཔལ་
སྤྱིང་མ་རེད་ཡོན་ཏན་མེད་པ་རེད། ང་ཡང་ལོ་ཆུང་སྐབས་སུ་སྤྱིང་སྟོབས་ཅན་
གང་ལའང་མི་སྤྱིག་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དེ་སྤྱིག་སའི་ཡུལ་ངོ་མི་ཤེས་པ་རེད་འདུག །
རྗེས་སུ་ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་དང་སྤྱིག་ཤེས་པར་ཆགས་ནས་ལས་ཀ་གང་
བྱས་ཀྱང་སྟོན་ལ་ཉེན་ཁ་ཡོད་མེད་བརྟག་ནས་སྤང་དོར་གྱི་ལས་ལ་འཇུག་ཤེས་པ་
ཞིག་བྱུང་སོང་། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་རིམས་ནད་འགོག་པའི་ཤེས་བྱ་
ཡོད་སྟབས་ང་ཚོས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱུ་འགོག་ཀྱིས་ཟེར་ན་ཡོན་ཏན་མེད་པ་
དང་ངོ་ཚ་མེད་པའི་གཏམ་རེད། འཇམ་སྤྱིང་གི་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ལ་སྟོན་དང་།
འཇམ་སྤྱིང་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་དེ་བཙུང་བ་བརྒྱ་སྟོར་ཞིག་ཡོད་ས་རེད། རྒྱ་ཡིག་
ཐོག་བརྒྱུར་ཟིན་པའང་ངས་དེ་བ་བཅུ་ཕྱག་ལྷག་མཐོང་བྱུང་། དེ་དག་ལ་སྟོན་

དང་། གནས་པའི་རྩ་སྐུ་རིམས་ནད་སྔ་འགོག་བྱེད་ཐབས་ཡག་ཤོས་དེ་རྒྱ་
བཀག་བྱེད་ཅིང་རང་སྐྱེ་བྱས་བཞག་པ་དེ་ལས་ལྷག་པ་རྟེན་མི་འདུག །འཛམ་
གླིང་གི་མ་རྟེན་པ་ཞིག་ང་ཚོས་རྟེན་གྲིན་དམ། རིམས་ནད་ཀྱི་ནད་འབྱ་གསོད་
བྱེད་ཀྱི་ལྷན་ནི་སྤྱི་ལོ་1940 ལོའི་རྗེས་སུ་བྱུང་ཡོད་པ་རྟེ། ཡན་ནེ་སི་ལིན་དང་།
ལན་མེ་སུའུ་ཟེར་བ་དེ་དག་ལས་དེའི་གོང་ལ་བྱུང་སྤྱོད་མི་འདུག །འཛམ་གླིང་
གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ནང་དུ་སྤྱི་ལོའི་སྔ་ཀྱི་རྩ་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་གཉའ་བྲི་བཅན་པོ་
བྱུང་བའི་སྐབས་ཚམ་ནས་རོ་མ་བཅན་རྒྱལ་གྱི་ཡུལ་དང་། ལྷི་རིག་གི་ཡུལ་སོགས་
ལ་རིམས་ནད་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་སྔ་བཅས་གང་འདྲ་བྱས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་གསལ་པོར་ཡོད་ཀྱང་། རིམས་ནད་བཅས་སྐབ་པའི་སྔ་སྤྱོད་གཅིག་
ཀྱང་བྱུང་མི་འདུག །དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ལོའི་རྩ་རབས་ལྷ་པ་དང་དུག་པ། རྩ་
རབས་བཅུ་གཉིས་པ་སོགས་སུ་ཡོ་རོབ་དང་ཨ་རབ་ཡུལ་དུ་རིམས་ནད་མི་འདྲ་བ་
སྔ་ཚེགས་བྱུང་ཡོད་ལ། དེ་དག་ལ་སྔ་བཅས་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་བྱས་ཡོད་ཀྱང་ཡན་
ཐོགས་པའི་སྔ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མི་འདུག །ལུས་ཀྱི་རྩུངས་སྟོབས་ཡག་པོ་ཡོད་པ་
རྣམས་ནད་ལས་ཐར་བ་དང་། རྩུངས་སྟོབས་ཡག་པོ་མེད་མཁན་ཚོ་ཤི་བ་རེད།
རིམས་ནད་འགོག་ཐབས་དྲག་ཤོས་དེ་རྒྱ་བཀག་བྱ་རྒྱ་དེ་ཡིན་སྟབས། ཨ་མི་རི་
ཀས་སྤྱི་ལོ་1873 ལོ་ཚམ་ཞིག་ན་རྒྱ་བཀག་གི་བྲིམས་བཅོས་ཡོད་པ་རེད། རིམས་
ནད་དངོས་བཅས་སྐབ་པའི་སྔ་དེ་སྤྱི་ལོ་1929 ལོར་ཤེས་ཡོད་ཀྱང་། ལྷན་གསར་
པ་ཐོན་རྟེན་བྱ་རྒྱུའི་མཐུན་རྐྱེན་མ་འདྲོམ་ནས། སྤྱི་ལོ་1944ལོ་བར་སྔ་བཅོ་སྐབ་
མི་འདུག་པ་དེ་ནི་ཡན་ནེ་སིན་ལིན་ཟེར་བ་དེ་རེད། དེ་ནས་ད་ལྟའི་བར་རིམས་
ནད་བཅས་བྱེད་ཀྱི་སྔ་གཙོ་པོ་བཅོ་སྤྱོད་པ་དེ་རེད། དེ་ལྟར་ན་ང་ཚོ་བོད་ལ་སྤྱི་
ལོའི་རྩ་རབས་བཅུ་བཞི་དང་། བཅོ་སྤྱོད་པའི་ནད་དུ་རིམས་ནད་བཅས་སྐབ་པའི་
སྔ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་མེད་དང་། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་དང་བདུད་རྩི་བྱམ་པའི་ནད་
དུ་རིམས་ནད་བཅས་སྐབ་པའི་སྔ་སྤྱོད་ཞིག་ཡོད་གྲིན་མིན་བསམ་སྒྲུབ་སྟོ་ཐོངས།
གལ་སྲིད་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡིག་ཚང་ནང་དུ་དེ་ལྟ་བུའི་རིམས་ནད་ལ་ཡན་པའི་
སྔ་སྤྱོད་ཞིག་ཡོད་ན་ཐེངས་འདིར་དེ་ལྟར་དཀའ་ལས་རྒྱུ་མི་དགོས་ཏེ། བོད་
ཀྱི་ཡིག་ཚང་པལ་ཆེར་དབྱིན་ཡིག་དང་རྒྱ་ཡིག་ལ་བརྒྱུར་ཆར་པ་རེད། སྤྱི་ལོ་1960

ལོའི་རྗེས་ཅམ་ན་ཨ་རིའི་དཔེ་མཛོད་ཁང་གིས་ཆེད་མངགས་སྐྱ་གར་ལ་མི་སྒྲ་
བཏང་ཏེ་བོད་ཀྱི་དཔེ་ཆ་ཆང་མ་སྒྲིག་པར་བརྒྱབ། ཞིབ་འཇུག་བྱས། ཕན་ཐོགས་
པ་རྣམས་དབྱིན་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་ཆར་པ་རེད། དེ་བཞིན་ཏུ་བཅོས་བསྒྱུར་དང་སྒྲ་
འབྲེད་རྗེས་སུ་བོད་ཀྱི་ཡིག་ཆང་པལ་ཆེར་སྐྱ་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
ཆར་པ་རེད། ཡིག་ཆའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་དང་། རྒྱ་རིགས་མིས་མ་
མཐོང་པ་ཞིག་བོད་རིགས་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ལ་ལས་ཀ་ཞིག་ལུས་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་
བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་ཞེན་ཐོག་དང་སྤྱག་བསམ་ཡོད་པ་
ཅམ་ལས། གཞུང་དང་གནས་ལུགས་ཤེས་མཁན་ནི་ཉ་ལམ་མ་མཐོང་། གཞུང་
ལུགས་དང་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པས་ཁ་སློབས་ཆེན་པོ་ཞིག་བཤད་ཐོད་པའི་རྒྱ་
མཆན་ཡང་དེ་རེད། སྒྲུབ་པ་རྒན་པོ་རྣམས་ནི་གནས་སྐབས་སྤྱན་སྟོངས་ཀྱི་སྤྱིང་
ཏུ་མི་སྒྲ་བའི་བརྒྱལ་ཁྲགས་འཛིན་ན་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་ཕན་པ་ཆེ་བར་སེམས།
ལོ་རྒྱུད་བོད་སྒྲུབ་པ་དཔེར་ན་སོག་ཏུ་མགོན་པོ་དེ་རྗེ་འདྲ་པོ་དང་། ད་རྒྱུད་བྱ་
ཆོམ་ནང་ཏུ་གཞོན་ནུ་ཁ་ཤས་ཤིག་གིས་གནས་ལུགས་དང་གཞུང་ལུགས་གཉིས་
ཀའི་སྒྲིབ་ལ་ཡག་པོ་ཤེས་མཁན་ཡོད་ས་རེད། ཁོ་ཚོས་ད་ལྟའི་འཕྲིན་ཕྱན་གྱི་བྱ་
ཆོམས་འདིར་བདེན་དོན་གྱི་བསྟོ་སྤྱིང་བཤད་ཐོད་ཀྱིན་མི་འདུག་ཟེར། གང་ཞེ་ན།
ཁོ་ཚོ་ད་རྒྱུད་ལོ་རྒྱུད་ཡིན་སྤྱབས་སྒྲུབ་པ་རྒན་པོ་དེ་ཚོ་མ་དགའ་བ་ལྟུང་ན་གནོད་
པ་སྐྱེལ་ཡོང་གི་རེད་ཟེར། ཞིང་སྤྱང་བྱེད་ཅིང་འདུག །སྒྲིལ་རྒྱུན་རིག་གནས་སྤྱིང་
མཁན། བོད་ཡིག་ཁོ་ན་ལས་མི་ཤེས་མཁན་འདི་ཚོ་སེམས་སྐྱ་རྒྱུད་བ། རང་འདོད་
ཆེ་བ། གཞན་ལ་གནོད་སེམས་འཛིན་པ་དེ་ཁོ་ཚོ་ཐུན་མོང་གི་མཆན་ཉིད་ཅིག་
རེད། དེ་ནི་ཉ་རྒྱ་རྒྱུད་མཐོང་སྐྱ་རྒྱུད་བའི་སྒྲིན་ཡིན་པ་འདྲ། གནའ་སྤྱ་མོ་བོད་
ཀྱི་སྤྱགས་པ་དང་གཏེར་སྟོན་རྣམས་ཀྱི་རྣམ་ཐར་ལོ་རྒྱུས་ནང་ཏུ་རིམས་ནད་དང་།
གདོན་ནད་སོགས་སྒྲུབ་དང་སྤྱགས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་སྒྲིབ་བྱིས་ཡོད་པ་འདི་དག་
པལ་ཆེར་སྤྱང་ཡིན་པར་ངས་ཏེ། དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་1984 ལོར་ང་ཚོ་རྫོགས་ཆེན་
བོད་ཡིག་སློབ་གྲྲི་ནང་ཡོད་སྐབས། པརྒྱའི་ཐང་གི་རི་རྩ་དེར་རི་མེར་ཤོར་བ་
རེད། སྐབས་དེར་རིག་བརྟན་ལ་སོགས་སློབ་མ་ཁག་གཅིག་གིས་དཀའ་ལས་
བརྒྱབ་ཏེ་མི་བསད་བྱབ་པ་རེད། སློབ་གྲྲིགས་ཚོ་མི་བཅིལ་ཆར་ནས་ཕྱིར་སློབ་

ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་དེའི་སྒྲོལ་ལ་སྒྲིང་སྒྲུགས་གཞན་ཞིག་གྱུར་ཡོད་པ་ནི། ང་ཚོའི་
 ཚེས་ཀྱི་དགོ་ཆུན་སྐབ་དབང་ཟེར་བའི་སྒྲུགས་འཆང་ཞིག་ཡོད་པ་ཁོང་གིས་ངའི་
 ལག་ལ་རྫོགས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེ་སྒྲུག་མའི་རལ་གྱི་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མེ་འབར་བའི་
 སྒྲུགས་ལ་ཁ་གཏད་ནས་ཐེངས་ཁ་ཤས་དབྱུག་པས་མེ་རང་ཤུགས་ཀྱིས་དེ་སོང་
 ཟེར། ཡང་རྩ་རྒྱ་ཁ་པའི་སྒྲུགས་འཆང་སྐབ་ཤེར་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེས་ང་ལ་
 རྫོགས་ཆེན་རིན་པོ་ཆེའི་སྒྲུག་ནས་བྱིན་ལྟ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་མེ་འབར་བའི་སྒྲུགས་
 གཏོར་བས་མེ་དེ་སོང་ཞེས་བཤད། དོན་དངོས་ང་ཚོ་སྒྲོབ་མ་ཚོས་དཀའ་ལས་
 བརྒྱབ་ནས་མེ་བཏིལ་པ་ཡིན། ལྷ་སྒྲུབ་མའི་རྣམ་ཐར་རྣམས་སྤྱི་ཚད་ལས་
 འདས་པའི་ངོ་མཆར་ཅན་གྱི་ཤུབ་རྟགས་བརྟན་པའི་ལོ་རྒྱུས་དེ་དག་གྱུར་དོན་
 དངོས་འདི་འདྲ་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ངེས། ཞེས་སྒྲོབ་གྲོགས་རིག་བརྟན་གྱིས་
 གསུངས། དེས་ན་བོད་ཡིག་གཏོར་སྒྲུབ་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྣམས་སྤྱི་རིམས་ནད་
 བཅོས་པའི་སྒྲུབ་ཐ་ཐོར་ཡོད་མིན་གྱུར་དེ་དག་ནི་ལྟ་སྒྲུབ་ཡིན་པ་ལས་དོན་དངོས་
 མིན་ཏེ། འཇམ་གླིང་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་ནད་ཏུ་གསལ་བ་ལྟར་ན། གནའ་དུས་
 རིམས་ནད་བྱུང་དུས་ལྷ་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱུངས་སྒྲོབས་ལ་བརྟེན་ནས་དུག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་
 ལས་དམིགས་བསལ་རིམས་ནད་བཅོས་སྐབ་པའི་སྒྲུབ་ཞིག་ཡོད་མ་མཐོང་།
 བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་དུས་ཚོད་ཡོད་ན་འཇམ་གླིང་གསོ་རིག་ལོ་རྒྱུས་དང་། དེ་
 ལས་འཇམ་གླིང་གི་རིམས་ནད་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཡིག་ཆ་རྒྱ་ལྷ་སྒྲུབ་ཟེན་པ་མང་
 པོ་ཡོད་འདུག་པ་དེ་དག་ལ་གཟིགས་དང་གནས་ལུགས་མཐོང་བའི་གྲོགས་དན་
 ཏུ་འགྲོ་ངེས།

ངས་བོད་སྒྲུབ་ལ་ཕན་ཏུ་ཡོད་མ་རེད་ཟེར་ཞིང་མེད། ལོ་ངོ་སྟོང་གི་གོང་ན་
 བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་འཇམ་གླིང་ཐོག་གི་སྒྲོན་ཐོན་ཅན་གྱི་
 གཞུང་ལུགས་ཤིག་ཡིན་པ་མཐོང་སྐབ། འོན་ཀྱང་ལུ་མཐུད་ནས་ལེགས་བཅོས་
 དང་གསར་སྒྲིལ་མ་བྱས་ན་དུས་རབས་ཀྱི་རྗེས་མི་ཟེན་སྤྱབས། ལྷ་སྒྲུབ་ཐོན་
 ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་རྗེས་ལུས་ཅན་གྱི་གསོ་རིག་གི་གྲལ་དུ་སྒྱུར་ཆར་པ་རེད། ལྷ་
 རྒྱལ་གྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་ལོ་རྒྱུས་ལེགས་བཅོས་དང་གསར་སྒྲོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་
 རེད། དཔེར་ན། སྒྲོན་ང་ཚོ་རྒྱུང་ཐར་དུ་འགྲོ་བའི་སྒྲུབས་སྤྱུགས་རྟ་ཞིག་ཡོད་

ན་དེ་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་སྔོན་ཐོན་ཅན་གྱི་ཐོན་ཇུས་ཤིག་ཡིན་པར་
 རོས་འཛིན་བྱེད་ངེས་རེད། འོན་ཀྱང་དེར་དུས་མོ་ཏེ་པེན་བྲི་དང་། པའོ་མ་ཟེར་
 བ་འདི་དག་བེད་སྤྱོད་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་ད་དུང་ལྷགས་རྟ་ནི་བསམ་ཡུལ་ལས་
 འདས་པའི་འགྲིམ་འགྲུལ་ཡོ་བྱད་ཅིག་ཡིན་པར་བསྐྱོམ་ནས་བསྐྱད་ན་དོན་གྱི་
 གནས་ལྷགས་དང་འགལ་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག །

ཞེས་པ་གསེར་གྱི་ཚུགས་པའི་ནང་དུ་བསྐྱོ་སློང་བྱས་པའི་སྐྱོ་དག་ལ་ཉན་རྒྱུ་རང་གི་བསམ་
 ཚུལ་གང་དེ། སྤྱི་ལོ་2020 ལོའི་ཟླ་བ་གསུམ་པའི་ཚེས་ 7 ཉིན་ཁྲིན་ཏུའི་གོང་གི་ལྷོ་ཁུལ་མི་རིགས་
 སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་རང་ཤག་ནས་སྤྲེལ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཆེས་ 11། རྒྱུ་རྩུ་།

【**ལྷ་སྐུལ་ཡིག་སྒྲིག་རྒྱུ་ལས་པ།**】 བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁ་སང་བོད་ཀྱི་གསེ་
 རིག་ཚོགས་པའི་ནང་རྒྱ་མིང་རྣམ་ཚོད་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཡར་
 རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་དེ་སྤྱད་ཀྱང་ཟེར་ཤིས་ཀྱི་རེད། འོན་ཏེ་ཡར་རྒྱས་
 གང་འདྲ་གཏོང་དགོས། གང་ཞིག་གཏོང་དགོས་པ་དེ་གསལ་བཤད་བྱེད་དགོས་
 ཞེས་གསུངས་འདུག །དེས་གནས་བྱས་ན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ཞེས་སྒྲིང་
 སྒྲིང་བ་དེ་ཡང་ལས་སྤྲོ་པོ་ཞིག་མ་རེད། གང་ཞེན། ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་
 བསམ་སྒྲུ་ཡོད་པ་དེ། བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ལ་སྦྱོར་དང་མ་འདྲང་པ་ཡོད་པ་ཤིས་
 རས་བཤད་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་སྦྱོར་ཆ་མི་མཐོང་མཁན་ཞིག་གིས་ཡར་རྒྱས་
 གཏོང་དགོས་ཞེས་བཤད་ཤིས་བཟུ་མ་རེད། དེས་ན་དེ་རིང་ངས་རྒྱས་ཚོད་དམ་
 འཛིན་བྱེད་ཅིང་མིག་སྒར་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་སྒྲིང་
 ཀྱི་གནས་ཚུལ་མདོར་བསྟུས་ཤིག་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། མིག་སྒར་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་ཡར་
 རྒྱས་གཏོང་རྒྱ་དེ། གཞུང་གི་ངོས་ནས་ལག་ལེན་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་དང་། མི་སྡེར་
 ཀྱི་ངོས་ནས་ལག་ལེན་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་སྟེ་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དང་པོ།
 བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་སློབ་གྲུབ་ནང་རྒྱ་སློབ་གསོའི་སྤྱད་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་
 པའི་སྒྲིང་ལ། སློབ་དེབ་རྩིས་ལུས་ཡིན་པ་མ་ཟད། སློབ་བྱིད་སྦྱོར་དང་། སློབ་
 བྱིད་འཆར་གཞི། སློབ་བྱིད་རྒྱས་བཀོད་སྟེན་སློབ་བྱིད་མ་ལག་ཚད་ལྡན་གཅིག་
 ཀྱང་མི་འདུག ག སློབ་བྱིད་ཀྱི་ཐབས་ཤིས་བཟོ་བཅོས་བྱེད་དགོས་པ་ནི་ཁ་ཆར་
 དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད། ད་ལྟ་བོད་ཀྱི་གསེ་རིག་སློབ་གྲུབ་གིས་སློབ་བྱིད་
 བྱེད་སྤངས་དེ་སྒྲ་མས་ལྱང་འདོན་སྤངས་རེད། ཏ་ལམ་དག་ཆུ་གིས་སློབ་དེབ་
 ཚར་གཅིག་འདོན། སློབ་མས་ཚར་གཅིག་ཉོན། སློབ་རྒྱས་གཅིག་རྩོགས་ཚར་རྒྱས་
 སློབ་མའི་རྒྱུད་ལ་གསེ་རིག་གི་རྒྱན་ཤིས་ཅམ་ཡང་འབྱོར་མེད་པ། དེད་མོང་གིས་
 སྦྱོབ་འཛིན་སྤངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་མདོར་སྤམ་ཚད་མ་རེད།

[illegible]

སྤྱི་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ལྷན་སྦྱོར་ལག་ལེན་ཡར་རྒྱས་དགོས་
 པ་ནི་ཁ་ཆར་དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད། དེར་དུས་བོད་ཀྱི་ལྷན་གྱི་སྤྱི་ཚད་རྒྱ་
 གཏང་དང་རྒྱ་ཁྱོད་རེད། ལྷན་མཆོད་གང་ཞེ་ན། བོད་ལྷན་ཁང་ཆོས་ཞིང་འབྲེག་མི་
 དམངས་རྣམས་ལ་སྤྱི་ལྷན་འཇུག་ཀྱི་ལས་འགན་སྤྲད། ཁོ་ཆོས་སྤྱི་ལྷན་རྣམས་ཀྱི་ཅ་
 ལོ་མེ་རྟག་སྐོས་ཀྱི་དབྱེ་བ་མེད་པ་གང་མཐོང་ཆར་མ་ཅ་བ་ནས་བསྐྱོད་ཤིང་
 ལྷན་ཁང་ལ་བཅོང་། ལྷན་ཁང་ཆོས་ཀྱང་དེ་དག་དབྱེ་བ་མེད་པ་དེ་ལྟར་དུ་ལྷན་
 སྦྱོར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་སྟབས། ང་ཆོའི་ས་ཡུལ་ན་ལྷ་དཔལ་ལ་སྐོས་མེ་རྟག་དགོས་
 རིགས་ཅ་བ་ནས་བསྐྱོད་ཤིང་ཐོས་པ་ད་ལྟ་ལྷ་དཔལ་མེ་རྟག་ས་ལ་ཆར་མཐོང་རྒྱ་
 མེད་པ་ལྟར་བྱེད། ལས་ཀ་འདི་ཡིས་སྤྱི་ལས་ལ་གཏོར་བཤིགས་དང་། ལྷན་
 རྒྱུ་གྱི་སྤྱི་ཚད་རྒྱ་ཁྱོད་ཀྱི་འགོ་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་གཙོ་བོར་བྱེད་ཅིང་ཡོད། ལྷན་སྦྱོར་
 ཆོད་ལྷན་དགོས་ན། ཅ་བ་དགོས་ས་ལ་ཅ་བ། ལོ་མེ་དགོས་ས་ལ་ལོ་མ། མེ་རྟག་
 དགོས་ས་ལ་མེ་རྟག་སྦྱོར་དགོས་པ་ལས་ཆ་ཆར་ལྷན་དུ་སྦྱོར་བ་ནི། ཟ་མ་གཤིས་
 སྦྱོར་སྐབས་སུ་དཔེར་ན། ལ་སྤྱི་གཤིས་སྦྱོར་སྐབས་སུ་ལ་སྤྱི་གཤིས་ཅ་བ་དང་། ལོ་
 མ། ལྷ་ཤུན་བཅས་ཆར་མ་དབྱེ་བ་མེད་པ་དུས་གཅིག་དུ་གཤིས་སྦྱོར་བྱས་ན་གྲོ་བ་
 ཉམས་པ་མ་ཟད་བཟའ་མི་ལོ་བ་ཞིག་དུ་འགྱུར་བ་སྦྱོས་མ་དགོས་པ་རེད། ལྷན་
 སྦྱོར་སྐབས་སུ་ཅ་ལོ་ཆར་མ་མཉམ་དུ་སྦྱོར་མི་རུང་བ་ནི་སྤྱི་མ་རྒྱུད་ལས། བདུ་
 དུས་ཅ་བ་ཡལ་ག་སྤོང་པོ་གསུམ། སྤོང་པོའི་རིགས་ཡིན་དུས་ཅ་བ་ནད་ལེལ། །
 སྤོན་ག་ཅི་སྐམ་དུས་སུ་བདུ་བར་བསྐྱུགས། ལོ་མ་ཞོ་དང་ལྷ་སྤྱི་རྣམ་པ་གསུམ། །
 ལོ་མའི་རིགས་ཡིན་སྤོང་རྒྱ་ནད་ལེལ། །འདབ་རྒྱས་ཆར་གྱི་དུས་སུ་བདུ་བར་
 བསྐྱུགས། མེ་རྟག་འབྲས་སུ་ཅེ་མོ་རྣམ་པ་གསུམ། །འབྲས་སུའི་རིགས་ཡིན་མིག་
 འོན་མཁོ་ནད་ལེལ། སྤོན་ལེར་སྤོན་པའི་དུས་སུ་བདུ་བར་བསྐྱུགས། ཀོག་པ་བར་
 ཤུན་ཆོ་བ་རྣམ་པ་གསུམ། ཤུན་པའི་རིགས་ཡིན་པགས་རྒྱས་ཡན་ལག་ལེལ། །ཁ་
 འབྲས་དབྱིད་ཀྱི་དུས་སུ་བདུ་བར་བསྐྱུགས། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །ད་ལྟར་
 ཆོའི་ས་ཡུལ་ན་ལྷན་མང་པོ་ཞིག་ཅད་སྐམ་འགོ་བཞིན་འདུག་ཟེར། དེ་བཞིན་དུ་
 ལྷན་བཟོ་སྐབས་ཀྱི་ཐད་ལ་ངེས་པར་དུ་བཅོས་བསྐྱུར་དགོས་ངེས་རེད། དེར་དུས་
 བོད་ཀྱི་ལྷན་ཁང་སོ་སོའི་ནང་དུ་ལྷན་བཟོ་ཁང་ནང་དུ་རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོད་གཞི་དང་

མཐུན་པའི་ GMP ཚད་གཞི་ལོན་པ་ག་ཚེད་ཡོད། དེའི་ཚད་གཞི་མ་ལོན་ན་སྤྲོན་ཚད་ལྡན་མ་ཡིན་པ་ཟེར་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དེས་ན་སྤྲོན་གྱི་སློབ་མ་གསེ་སྤྱོད་བྱེད་ཐབས་དང་། སྤྲོན་རྒྱས་ཚད་ལྡན་བྱེད་དགོས་པའི་སྐོར་ལ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་འདུག་ཀྱང་འདི་དག་གཞུང་གི་དོ་དམ་འོག་ནས་ལེགས་བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ལས། ང་ཚོ་མི་སྐྱེར་ལ་དབང་ཆ་དང་འཛོན་ཐང་གཉིས་ཀ་ཡོད་མ་རེད།

གཉིས་པ། སྤྲོན་པ་མི་སྐྱེར་གྱི་ངོས་ནས་ལེགས་བཅོས་དགོས་པ་དེ། དང་པོ་སློབ་སྤྱོད་བྱེད་སྐྱེད་ལེགས་བཅོས་དང་། གཉིས་པ་ནད་པ་སྤྲོན་བཅོས་བྱེད་སྐྱེད་ལེགས་བཅོས་བྱེད་དགོས་ངེས་རེད། སྤྲོན་སྤྱོད་ན་གཞུང་ལུགས་དང་གནས་ལུགས་གཉིས་ཀ་ཤེས་ངེས་སྤྱོད་དགོས། དེར་དུས་བོད་སྤྲོན་པ་ཆན་པོ་རྣམས་ཀྱི་ནང་ལ་རྒྱ་བཞི་ཆ་ཚད་བཟུ་སྤྱོད་མཁན་དང་ཤེས་མཁན་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་རེད། བོད་སྤྲོན་པ་ཚོས་རྒྱ་བཞི་འདྲི་ནང་དུ་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་བཅོས་ཐབས་ཡོད་རེད། རྒྱ་བཞི་ལས་ལྷག་པའི་གསེ་རིག་གི་གཞུང་ཞིག་འཛམ་བྱ་གླིང་ན་ཡོད་མ་རེད་བསམ་པ་དེ་རྒྱ་བཞི་ལ་དད་པ་དང་། བོད་སྤྲོན་ལ་ཡིད་ཆེས་ཅན་རེད་མ་གཏོགས་དེས་རྒྱ་བཞི་མི་ཤེས་པ་དང་ཆ་ཚད་ལ་བཟུ་སྤྱོད་བྱེད་སྤྱོད་མེད་པའི་རྟགས་མཚན་རེད། ཆོགས་པ་འདིའི་ནང་དུ་སྤྲོན་པ་གཉིས་ལྷག་ཅན་བཞེ་སྤྱོད་བྱས་པ་ལ་བརྟགས་ན། འདིར་མི་ལྷ་བརྒྱ་པོ་པལ་ཆེར་བོད་སྤྲོན་ལ་དད་ཞེན་ཡོད་མཁན་མ་གཏོགས་བོད་སྤྲོན་གྱི་གཞུང་ལུགས་ཡག་པོ་ཤེས་མཁན་ཏེ་ལམ་མེད་པ་ལྷ་བྱ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་བྱུང་། དེས་ན་ངས་གསེ་རིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་འདུག་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན། རྒྱ་བཞིའི་གཞུང་ལུགས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་མ་ཟད། སྤྲོན་པའི་ཁྲད་པ་ཡང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ངེས་རེད། ལོ་ལྷ་བརྒྱ་དུག་བརྒྱའི་གོང་གི་བོད་སྤྲོན་པའི་ཁྲད་པ་དང་། དེར་དུས་བོད་སྤྲོན་པའི་ཁྲད་པ་གཉིས་བསྐྱར་ན་ད་ལྟའི་སྤྲོན་པ་རྣམས་དེ་བས་རྩིས་ལུས་དང་ཁྲོན་པོ་རེད་འདུག།

རྒྱ་བཞིའི་ནང་དུ་མིག་སྤར་ང་ཚོ་མཐོང་རྒྱ་མང་ཤོས་ཀྱི་ནད་རིགས་འདི་དག་ཡོད་མེད་སྟོན་དང་། རྒྱ་བཞིའི་ནང་དུ། 胰腺炎，脑溢血，脑梗塞，心

肌梗塞， 脂肪肝， 甲肝病， 乙肝， 糖尿病。 བྱད་འདི་དག་གང་ན་
འདུག །བྱད་པ་དེ་དག་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱུང་རུས་བོད་སློན་པ་ཚོས་གཞི་ནས་རྒྱད་
བཞིའི་ནང་དུ་བྱད་དེ་དག་དང་འདྲ་བ་ཡོད་མེད་བཅའ་ཞིང་འདི་ཡིན་ས་རེད།
དེ་ཡིན་ས་རེད་ཅེས་ཟེར་སྟོལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། 甲肝病， 乙肝， ཟེར་
བ་འདི་དག་མན་ངག་རྒྱད་ཀྱི་མཆིན་བྱད་བཅོ་བརྒྱད་ནང་དུ་གང་ཡིན་འཆོལ་
བཞིན་ཡོད་འདུག །འདི་ནི་ཁོར་འཁྱུལ་གྱི་བསམ་སྟོ་ཞིག་རེད། མན་རྒྱད་མཆིན་
བྱད་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དུ་འགོས་བྱད་གཅིག་ཀྱང་མེད་པ་ཤེས་བཞིན་པ་རེད།
མཆིན་བྱད་A དང་། མཆིན་བྱད་ B ཟེར་བ་འདི་དག་འགོས་བྱད་ཤ་སྟག་རེད།
བོད་ཀྱི་སློན་པ་རྣམས་ཀྱིས། མཆིན་བྱད་ B ཟེར་བ་འདི་ནི་མན་རྒྱད་ཀྱི་མཆིན་
བྱད་ལྗེ་མ་བྱ་ཟེར་བ་འདི་རེད་འདུག །ཅེས་ཆོད་དཔག་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་འདི་ནི་
སློན་བཅོས་ཀྱི་ལས་ཀ་མ་རེད། ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་ཀ་རེད། དེར་རུས་འཇོམ་སྤྱིང་
གསོ་རིག་གི་ལུགས་སྟོལ་ལ་སློན་ཇས་ཆོད་ལྟ་བུའི་ས་དེ་བྱི་བ་དང་། རྒྱུ་ལ་
སོགས་དུད་འགྲོའི་ལུས་ལ་བྱེད་དགོས་པ་ལས་མའི་ལུས་ལ་ཆོད་ལྟ་བུས་ན་བྲིམས་
འགལ་རེད། དཔེར་ན། 糖尿病 གཅིན་སྟེ་བ་ཁུའི་ལུ་དེ་རེད་འདུག་ཅེས་ཆོད་
དཔག་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ནི་ཅ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་སློན་ཆགས་ཤིག་རེད། གཅིན་
སྟེ་བ་ཁུའི་ནང་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། བྱད་ཆགས་གང་ལ་བརྟག་ན། 糖尿病 དང་
འདྲ་ས་གཅིག་ཀྱང་ཡོད་མ་རེད། གཅིན་མངར་བྱད་འདི་རྒྱ་རྒྱུན། བྱད་ཆགས།
ཕན་གཞོད་གང་ཡིན་ཕྱི་ལུགས་གསོ་རིག་གིས་རི་ལྷོ་རོས་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་
ངས་གསལ་པོར་ཤེས། གང་ཞེ་ན། བྱད་པ་རྣམས་ན་ལྟ་རྒྱུ་ཟེར་བའི་དཔེར་ལྟར། ང་
རང་ལ་གཅིན་མངར་བྱད་བྱུང་ནས་ལོ་སྟུང་ཅུ་ཅམ་ཡིན། དེས་ན་འདིའི་སྟོར་ལ་
དོ་སྣང་དང་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་མང་པོ་ཞིག་བལྟས་པ་ཡིན།

བྱད་གཞི་བརྟག་དབྱུང་སྐབས་སུ། ཕྱི་ལུགས་སློན་པ་ཚོས་དེར་རུས་འཕྱུལ་ཆས་
ཀྱི་བརྟག་པའི་འབྲས་བུ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྣམས་གསལ་ཐག་ཆོད་སྟོན་ཐུབ་
པ་དཔེར་ན། བྲག་ཤུགས་ལ་བརྟག་ན་བྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཆོད་མཐོ་དམན་ཨང་
གྲངས་ཀྱི་དོ་སྟོན་བྱེད་པ་དང་། གཅིན་ལ་བརྟག་ན་དེའི་ནང་དུ་ཇས་རིགས། 总
胆固醇 (CHOL) ཅོང་ཏོན་གུ་ཁའོ། 甘油三酯 (TG) ཀོན་ཡུའུ་སན་ཏི། 肌

酐 (CREA) ཅིའི་ཀོན། 尿素 (UREA) གཅིན་རྩལ། 尿酸 (UA)
 གཅིན་སྐྱར། ལ་སྟགས་གང་ཞིག་མཐོ་དམན་བྱང་ཡོད་པ་དང་། དེ་
 བཞིན་ཁྲག་ལ་བརྟག་ན་ཁྲག་གི་ནང་གི་ཚུས་རིགས། 白细胞 (WBC) སྒ་
 བྱང་དཀར་པོ། 红细胞 (RBC) སྒ་བྱང་དམར་པོ། 转氨酶 (ALT)
 ཞིན་མེ་འགྱུར་ཚུས། ལ་སྟགས་པ་ཚུས་རིགས་གང་ཞིག་མཐོ་དམན་བྱང་ཡོད་པ་
 དང་། དེ་ལ་བརྟག་ནས་ལྷུ་གི་དོན་སྟོན་གང་ལ་ནད་རིགས་གང་ཡོད་གསལ་
 པོར་བཤད་ཐུབ། གལ་སྲིད་ནད་མེད་ན་ཁྱོད་ཀྱི་ལྷུས་ལ་རྒྱན་ལྡན་མ་ཡིན་པའི་
 འབྱུང་བ་འབྲུག་པའི་ནད་རིགས་རྙིང་མ་སོང་ཞེས་གསལ་བཤད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་
 པ་མདོན་སྲུང་གི་ཡུལ་རེད།

ང་རང་ཆོ་བོད་སྐད་པའི་ནད་རུ་ཅ་ཅུ་བརྟག་ནས་ལྷུ་གི་གནས་གང་ལ་ནད་
 གང་ཡོད་གསལ་པོར་བཤད་ཐུབ་བཅ། སལ་ཆེར་ཆོད་དཔག་གི་སྒོ་ནས་ནད་
 རོས་འཛིན། ཆོད་དཔག་གི་སྒོ་ནས་སྐྱོན་སྐྱེར་བཞིན་ཡོད་པ་མདོན་སྲུང་ཆད་མ་
 རེད། ཅ་མདོ་ཅུ་མདོ་སྒོ་འཛིན་བྱས་པ་ཅམ་ལས་གཞུང་ལྷགས་ཆ་ཆོང་ཤེས་
 མཁན་ཞེ་ཡོད། དང་པོ་ང་ཆོ་དེ་རིང་ཅ་མདོ་ཅུ་མདོ་སྒོ་ར་ལ་བཤད་ན། ཅ་ལ་
 བརྟག་ནས་བྱེ་བྲག་ཏུ། བད་མཁྱིས་ལྡན་པ་ཁ་བྱིང་གཏིང་ན་གི་མས། །བད་རྒྱུང་
 ལྡན་པའི་ཅ་ནི་སྟོང་ལ་དལ། །བད་ཀན་སྐྱུག་པོ་སྟོམ་ཁེངས་ཀན་ཅ་ཞར། །ཞེས་
 སྟགས་ནད་བྱེ་བྲག་གི་ཆའི་དབྱེ་བ་དང་བྱུང་ཆོས་འདི་དག་ཞིབ་པ་རྟོགས་མཁན་
 ཞེ་ཡོད། དེ་བཞིན་རུ་ཅ་ལ་བརྟག་ནས་སྦྱིང་ནད། མཆིན་པའི་ནད། སྒོ་བའི་ནད།
 མཁལ་ནད། རྒྱ་མའི་ནད། ལོང་གི་ནད་སྟགས་ཞིབ་སྒྲུའི་སྒོ་ནས་འཕྲུལ་ཆའི་ནད་
 རུ་བརྟག་པ་རི་བཞིན་རོས་འཛིན་ཐུབ་མཁན་སྲུ་ཡོད། རང་སྒོ་རང་ལ་སྟོག་རུ་མ་
 གྱུར་པ་རེད། རྒྱང་པོར་བསམ་སྒོ་རེ་ཐོངས་དང་། ངས་བསམ་ན་ཅ་ལ་བརྟག་
 བྱས་སྒྱི་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱི་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་རོས་གསལ་པོ་ཟིན་མཁན་ཞིག་བྱང་ན་
 དེ་སྐྱོན་པ་ཅེ་བྲལ་ཞིག་རེད། གང་ཞེ་ན། མ་མཐའ་ཡང་ནད་ཆ་གང་ལོག་པའི་
 བཅོས་ཀ་བྱེད་རྒྱ་འགོག་ཐུབ། སྒྱི་ནད་ཆ་གང་གཉིས་དབྱེ་བའི་ཐབས་ལ་སྒྱི་ཅ་
 རྒྱག་ཡོད་པ་ནི་ཆ་བའི་ཅ་རྒྱག་དང་། གང་བའི་ཅ་རྒྱག་རེད། སྒྱི་མ་རྒྱུད་ལས། སྒྱི་
 ཅ་རྒྱག་གིས་ཆ་གང་ལ་ཤན་དབྱེ། །རྒྱག་རྒྱས་འདི་ལ་མཁྱེགས་དྲིམས་མཁྲུང་ཆ་

བའི་མ། ཁྱིམ་དང་། གྲང་ཙུ་ཞན་བྱིང་གུད་བྱལ་སྟོད་སྟོད་དུག ཁྱིམ་གསུངས།
གཤམ་ལ་ཆ་གྲང་ཤན་སྒྱུར་གྱི་རེའུ་མིག་ཅིག་གཏང་ཡོད་པ་འདི་ལ་འགྲེལ་བཤད་
ཚད་ལྡན་རེ་གནང་དུ།

ཆ་གྲང་སོ་སོའི་སྒྱི་ཙུག་གི་རེའུ་མིག་

དྲང་སྟོགས།			སྟོག་སྟོགས།		
དྲག	Strong	强脉	ཞན།	Weak	弱脉
རྒྱས།	Floating	浮脉	བྱིང་།	Sinking	沉脉
འདྲིལ།	Flood	洪脉	གུད།	Minute	微脉
མགྱོགས།	Rapid	数脉	བྱལ།	Slow	迟脉
གྲིམས།	Tight	紧脉	སྟོད།	Loose	松脉
མཁྲང་།	Full	实脉	སྟོང་།	Empty	虚脉

བོད་ཀྱི་སྒྲིན་པ་ལ་ཆེར་གྱི་འགྲེལ་བཤད་བྱིང་སྤངས་ལ། ང་ཆོས་འདི་དག་
ཉམས་སྦྱང་གི་ངོས་ནས་ངོས་འཛིན་བྱུང་བེར་མཁན་འདུག ཉམས་སྦྱང་བསགས་
པ་ལ་དང་པོ་ཡི་གེའི་དོན་གོ་ནས་ཉམས་སྦྱང་ཡོང་དགོས་པ་མ་གཏོགས་ཡི་གེའི་
འབྲུ་དོན་ཅམ་ཡང་མ་གོ་ན་ཉམས་སྦྱང་གང་ནས་སྦྱོས་བྱུང་། ཉམས་སྦྱང་ཡོད་
ཟེར་བ་དེ་ང་སྒྲིམ་ཆེན་ཡིན་ཟེར་བ་དང་དོན་གཅིག སྒྲིམ་དང་ཉམས་སྦྱང་
གཉིས་ཡོད་མེད་གོ་ཁྱེད་དང་གཅིག་པ་རེད། སྒྱུ་ཀྱང་ནང་ལ་གང་ཡོད་མཐོང་
མི་བྱུང་པ་སྦྱིའི་ནམ་པ་བཞིན་ཉམས་སྦྱང་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་བཞིན་དུ་ཆུ་ལ་
བརྟག་པ་ཡང་དེ་དང་གཅིག་པ་རེད། ཆུ་ལ་བརྟག་ནས་བྱེ་བྲག་ནད་སོ་སོར་ཤེས་
ཟེར་བ་དཀའ་མོ་རེད། ཆུ་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་གཞུང་ལ་བརྟག་བྱ་མང་པོ་ཡོད་རེད།
ཁ་དོག་དང་། སྒྲིས་མ། ཀྱ་ཡ། ལོག་རྗེས། ལྷངས་པ་སོགས་མང་པོ་བལྟ་བུ་ཡོད་
པ། དེ་དག་ཐམས་ཅད་ལ་བརྟག་ཅིང་ཡོད་དམ། ཆུ་བརྟག་སྐབས་ཁ་དོག་དང་
ལྷ་བ་ཅམ་ལས་གཞན་སྒྲིས་མ་དང་། ཀྱ་ཡ་སོགས་བརྟགས་ཤིང་ཡོད་དམ། ཀྱ་ཡ་
ཟེར་བ་དེ་མཐོང་སྦྱང་དང་མ་སྦྱང་། བོད་ཀྱི་སྒྲིན་པ་ནམས་ཀྱིས་རང་མགོ་རང་
གཡོག་མ་བྱིང་པར་བསམ་སྟོ་ཡག་པོ་ཞིག་ཐོངས། རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་དཔྱད་

ཅིག་གནང་ཏེ་སྐད་ཆ་ཞིག་བོད་དང་། ང་ཚོས་ཚ་ཆུ་གཉིས་ལ་བརྟགས་ནས་ཕྱི་
ལུགས་གསོ་རིག་གི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱིས་བརྟག་པ་ནང་བཞིན། ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནང་གང་
དང་། རྟོན་སྟོན་གང་ལ་ནད་གང་ཞིག་ཡོད་པ་བཤད་ཐུབ་བཅ། ང་ཚོའི་
སྐད་པ་ཚོས་ནད་པ་ལ་ན་ལུགས་དང་། ནད་རྟགས་སོགས་སྐད་ཆ་མང་པོ་ཞིག་
འདྲི་ཞིང་དེ་ནས་ཟེས་དཔག་གི་སྐོ་ནས་སྐད་ཉིད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་དངོས་ཡོད་
གནས་ཚུལ་རེད། །

གཞུང་ལུགས་ཐད་ནས་བཤད་ན། རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་གསོ་ལུལ་ནད་རིགས་
རྒྱས་པ་ཕྱི་ན་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་ཡོད། ཟེར་བ་དེ་གང་ལྟར་ངོས་འཛིན་དགོས།
གཞུང་དུ་རི་ལྟར་བསྟན་ཡོད་བཤད་ཤེས་མཁན་ཏ་ལམ་མ་མཐོང་། ང་ཚོ་བོད་
སྐད་པ་ནམས་ཀྱི་ནད་བརྟག་སྐབས་རྒྱུད་། མཁྱིམ་པ། བད་ཀན་གསུམ་མ་
གཏོགས་ནད་ཀྱི་མིང་ཏ་ལམ་ཤེས་དཀའ་བར་སེམས། འོ་ན་ནད་ལ་རྒྱུད་མཁྱིམ་
བད་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད་དམ་ཞེས་དྲིས་ན། ལན་དུ། རྒྱུད་མཁྱིམ་བད་ཀན་
གསུམ་ཀྱི་ནད་དུ་མ་འདུས་པའི་ནད་ཡོད་མ་རེད། ཅིས་དེ་ལས་རྒྱུག་པའི་རྒྱན་
གཏམ་ཞིག་བཤད་ཅིང་ཡོད་པ་ནི་དེང་དུས་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ཐུན་མོང་གི་བྱུང་ཚུལ་
སྤྱུར་འདུག །རྒྱུད་མཁྱིམ་བད་ཀན་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་ནད་སྤྱིའི་ངོ་བོའི་དབྱེ་བ་
ཅམ་རེད། ཕྱི་ལུགས་ལ་ངོ་བོའི་སྐོ་ནས་ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ་གཉིས་ནི། Acute disease
ཞེས་སྤྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་དང་། Chronic disease ཞེས་དལ་བའི་རང་
བཞིན་ཅན་ཀྱི་ནད་ཟེར། རྒྱ་སྐད་དུ། 急性病 དང་། 慢性病 ཟེར་བ་དེ་རེད།
ཕྱི་རྒྱ་དང་རྒྱ་རིགས་ཀྱི་ནད་པ་ཞིག་ལ་བྱོད་ཀྱི་ནད་འདི་སྤྱུར་བའི་རང་བཞིན་ཅན་
ནམ། ཡང་ན་དལ་བའི་རང་བཞིན་ཅན་ཀྱི་ནད་རེད་ཅེས་ལན་བཏབ་ན། ཁོ་ཚོས་
སྐད་པ་འདི་སྟོན་པ་རེད་བསམ་ངེས་རེད། ཁོ་ཚོ་བོད་རིགས་མི་དམངས་འདྲ་པོ་
ལས་སྤྱི་པོས་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད། དངོས་གནས་བོད་ཀྱི་གསོ་
རིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བསམ་ན། རང་རང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་སྐོ་བ་སྟོང་ཡག་པོ་
བྱེད། ཕྱི་རྒྱལ་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། ནང་རྒྱལ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཐམས་ཅད་ལ་བལྟ་
ཞིང་བོད་སྐད་གཞུང་ལུགས་དང་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱུར་ནས་སྐོ་བ་སྟོང་དང་ཞིབ་
འཇུག་གནང་དང་། གསོ་བ་རིག་པ་ཟེར་བ་དེར་ནང་ཁུབ་གསོ་རིག་དང་། བོད་

ལྷགས་གསོ་རིག་གི་ཐ་སྐྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་ཅམ་རེད། འོན་དངོས་ནད་གང་གིས་
 བཅོས་ཐུབ་ན་དེ་གསོ་བ་རིག་པ་རེད། བྱད་ལ་ཅུབ་ལྷགས་ཀྱི་ནད་དང་། བོད་
 ལྷགས་ཀྱི་ནད་ཟེར་བ་མེད་པ། གལ་སྲིད་སྒྲུབ་པ་གཉིས་ཀྱིས་ནད་གཞི་ངོས་
 འཛིན་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱང་ན་སྒྲུབ་པ་གཅིག་དེ་ཡང་དག་དང་། གཅིག་
 མྱོས་ནོར་ཡོད་པ་གཏན་འཁེལ་རེད། བྱད་ལ་ངའི་ལྷགས་ཀྱི་ནད་དང་། ཁོའི་
 ལྷགས་ཀྱི་ནད་ཟེར་ནས་ངོས་འཛིན་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། མཚན་
 ཉིད་རིག་པ་འམ་ཚད་མ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན་ང་ཚོའི་ལྟ་བ་
 དང་། ཁོ་ཚོའི་ལྟ་བ་ཞིས་མི་མཐུན་པ་ཡོད་ཚོག་ལ། ལྟ་བ་མི་མཐུན་པ་དེས་རང་
 རང་གི་འཛིག་རྟེན་ལྟ་ཚུལ་མི་འདྲ་བ་རེ་བསྐྱེད་སྲིད་པ་ལས་ལྷས་ཁམས་བདེ་ཐང་
 དང་མིའི་ཆོ་སྤྲོ་ལ་གནོད་པ་བྱེད་མི་ཐུབ། གསོ་བ་རིག་པ་ནི་རང་བྱུང་ཚན་
 རིག་དང་འབྲེལ་ནས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། ལྷས་ཀྱི་ནད་
 གཅིག་ལ་ངོས་འཛིན་སྤངས་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱང་ན་གཅིག་ནོར་ཡོད་པ་གཏན་
 འཁེལ་རེད། བོད་ལྷགས་ཀྱི་ནད་དང་། ལྷ་ལྷགས་ཀྱི་ནད་ཅིས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་
 བ་དེ་ནི་ལྷན་པོ་རང་མཚང་སྟོན་པའི་སྐད་ཆ་ཞིག་རེད།

སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་དང་བརྟན་ནས་དེང་རུས་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཁ་ཅིག་གིས་རྩ་
 རྒྱུ་ལ་བརྟགས་པས་ནད་རིགས་རིམ་ཞིག་མེས་མི་ཐུབ་པ་མ་ཟད། རང་ལ་ཉམས་
 ཚོད་ལྟ་མཁན་ཡོང་བ་སྟོན་འགོག་གི་ཆེད་དུ། གཅིན་བྱིར་མ་ཡོང་། ང་ལ་གཅིན་
 ཀྱིས་གྱིབ་ན་ཡོང་གིན་འདུག་ཅིས་བཤད་ནས་རྩ་རྟགས་མི་བལྟ་མཁན་ཡང་ཡོད་
 པ་འདི་ནི་གཅིན་རྒྱན་མ་ཡོང་བ་སྟོན་འགོག་གི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། རྩ་ལ་བརྟགས་
 བ་གང་འཚམས་ཤིག་རྗེས་དཔག་བྱེད་ཚོག་ཅིང་། མ་མཐའ་ཡང་གཅིན་རྒྱན་མ་
 ལྟར་རྩ་རྒྱན་མ་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་རྩ་ལ་བརྟགས་ནས་ནད་ཡོད་
 མེད་བརྟག་མི་ཐུབ་པའི་བདེན་དཔང་དུ་དཔེར་མཚོན་ཞིག་བཤད་ན།

གཅིག སྤྱི་ལོ་1994 ལོ་ལས་མས་ཤིག་རེད། ངས་ད་ལྟ་ལོ་ཚོད་ཉག་ཉག་དུན་
 གྱིན་མི་འདུག །བོད་སྒྲུབ་པ་སྐད་གྲགས་ཅན་ཞིག་གིས་ཨ་རིའི་རྒྱུ་ཡའོ་གྲོང་དུ་
 བྱད་པ་བལྟ་སྐབས། གསར་འགྱུར་འགོད་མཁན་ཞིག་གིས་ཨེ་ཅིའི་ནད་པར་
 བརྒྱས་ནས་སྒྲུབ་པར་བསྟོན་སར་བྱིན་པ་རེད། སྒྲུབ་པས་དེ་ལ་བོད་སྒྲུབ་ཀྱི་ཨེ་

ཅིའི་སྐྱོན་གནང་ཞིང་སློབ་སྦྱོར་ཡག་ཐག་ཆོད་ཅིག་གནང་པ་རེད། དེའི་སྤྱི་ཉིན་གནས་ཚུལ་དེ་གསར་འགྱུར་ཐོག་ཏུ་བཀམས་ནས་བོད་ཀྱི་དོན་གཙོད་ཁང་གིས་ཨ་རིའི་སྤྱི་མཐུན་ཁང་གིས་བཙུང་གཙོད་བྱེད་པའི་ཉིན་ཁ་ལས་གཡོལ་ཆེད་ལྷ་མེ་དེ་རྒྱུར་སྐབས་ཀྱིས་སྤྱིར་རང་ཡུལ་ཏུ་བརྒྱུད་སར་སྤྱོད་པ་རེད།

གཉིས། རའི་སློབ་གྲོགས་ཤིག་གི་ཨ་མ་ལ་བྲག་ཤུགས་མཐོན་པོའི་ནད་ཡོད་སྐབས། རྟག་པར་མགོ་ཡུ་འཁོར། ཞེན་པ་ལོག། སྤྱུག་མེར་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་ནད་རྟགས་བྱུང་བ་ལ་བརྟེན་ནས། སྤྱིར་དེའི་བོད་ཀྱི་ལྷ་མེ་ཆུན་པ་ཞིག་གིས་རྒྱུད་ནད་ཡིན་པ་དོས་འདྲིན་ཏེ། རྒྱུད་བཅོས་དགོས་པའི་སློབ་སྦྱོར་ལྟར། ཤ་ཁུ་དང་། མར་རྩིང་གི་བཙུག་ཆོད་སོགས་ཟླ་བ་ལྷ་རྒྱག་ཙམ་བསྟེན་ཡང་ནད་པ་མེ་སྤྱུག་ཏུ་སྤྱོད། རའི་སློབ་གྲོགས་ཀྱིས་ཁོ་རང་གི་ཨ་མ་རྒྱུན་ཁང་ནང་ཏུ་ནད་བསྟེན་སར་བྱིད་གྱུར། མ་ཆུན་སྤྱི་ལུགས་སྐྱོན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པས་མ་སོང་པ་རེད། མཐར་ཏུ་སྤྱུག་པའི་སྐབས་སུ་རའི་སློབ་གྲོགས་ཀྱིས་ཁོ་རང་གི་མ་ཆུན་བཅོན་ཤིང་ཀྱི་རྒྱུད་སྐྱོན་ཁང་ནང་ལ་བརྟག་དཔྱད་བྱིད་པ་དང་། བྲག་ཤུགས་མཐོན་ཆོད་ 200 ཡན་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ནས་ཉིན་ཁ་ཤས་སྐྱོན་ཁང་ནང་ཏུ་བསྐྱེད་ནས་སྐྱོན་བཅོས་བྱས་པས་བརྟེན་སྤྱུག་གཅིག་གིས་བྲག་ཤུགས་མཐོན་ཆོད་ཀྱི་སྤྱུག་ལྟར་ཆགས། ཆུན་མོ་ནད་ལས་གྲོལ། དེ་ནས་བརྒྱུད་ཆུན་མོས་སྤྱི་ལུགས་སྐྱོན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱུང་བ་རེད།

གསུམ། ཡང་ཉེ་ཆར་འགྲོག་པ་བཟའ་ཆང་གཉིས་ལ་སྤུ་གྲུ་རྒྱུད་རྒྱུད་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་ཏུ་ཆང་དེའི་བྱུང་མེད་དེར་ནད་བྱུང་སྐབས། སྤྱི་ཉིན་སྤྱིས་པ་དེས་རྒྱ་རྟགས་བྱིར་ནས་ལྷ་མེ་སར་འགོ་རྒྱ་བྱས། བྱུང་མེད་དེ་ཞོགས་པ་ཡར་ལངས་ནས་ཤེལ་དམ་ནང་ཏུ་རྒྱ་རྟགས་ཆེད་ཏུ་གཅིན་སྤྱུག་ཅིང་བྱུར་ཞིག་ལ་བཞག་པ་རེད། སྤྱིས་པ་དེས་སྤུ་གྲུས་འཐུང་འཕྲོ་ལུས་པའི་ཕིན་རྒྱུང་ཇ་ (冰红茶) ཟེར་བའི་བརྒྱུད་རྒྱུད་དེ་མཐོང་སར་ཞིག་ཏུ་བཞག་ཡོད་པ་དེ། ཁོ་རང་ནག་མོའི་གཅིན་ཡིན་ཆགས་བྱས་ཤིང་དེ་བྱིར་ནས་མའོ་ཐོ་འཁོར་ལོ་ཞོན་ནས་སྐྱོན་པ་སར་སོང་། སྐྱོན་པས་ཕིན་རྒྱུང་ཇ་ཁུ་དེ་ལ་བརྟག་ནས་ནད་དོས་འདྲིན་བྱས། སྐྱོན་གནང་བ་དེ་བྱིར་ནས་ཁོ་རང་ཡར་བྱིས་ཏུ་སླེབས་པ་དང་། བྲག་མོས་བྱིད་ད་ཏུང་རའི་རྒྱ་

རྟགས་མི་ཁུར་བ་ག་རེ་བྱེད་ཅིང་ཡོད། ཅེས་བཤད་པས། རྟགས་པ་དེས། ང་སྐད་པ་
 སར་སོང་ནས་སྐད་བྱིར་ནས་ཡར་སླེབས་ཆར་པ་ཡིན། ཅེས་སྐད་དེ་དག་ནང་
 བར་སྐད་པ་དང་། བྱེད་མེད་དེས་ཉར་སར་བའི་ངང་ནས་ངའི་གཅིན་འདྲིར་
 ལུས་འདུག་ཅེས་ལབ་པས། ཁོ་རང་གིས་སྐད་པ་ལ་བསྟན་པའི་རྒྱ་རྟགས་དེ་ཕིན་
 ཏུང་ཇ་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས་པ་རེད། གོང་གསལ་སྐད་པ་དེ་དག་གི་མཆན་
 དང་། ས་ལུལ་བཅས་ཞིབ་གསལ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་བཀོད་མེད། སྐད་པ་གཞིན་ཏུ་
 རྟགས་པས་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་གསལ་ཤེས་པར་འདོད་ན། མན་ངག་ཆིག་བརྒྱད་ལྟར་
 འདི་ཡང་ཆིག་བརྒྱད་ཀྱི་སྐད་འཕྲིན་སོགས་ཀྱི་སྐོ་ནས་ངོ་སྤྲོད་བྱེད་ཆོག །

བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཏུ་བཏང་ན་དངོས་གནས་ཁག་མི་འདུག །ང་རང་ཆོ་འདྲིར་
 བཞུགས་ཆོགས་མའི་ནང་ཏུ་གལ་སྤྱིད་གཅིན་རྒྱན་མ་ཞིག་བྱིར་ནས་སླེབས་ཡོང་
 ན། རྒྱན་མ་ཡིན་པ་ཤེས་མཁན་ག་ཆོད་ཡོད། ངས་ནི་མི་ཤེས་གཏན་འཁེལ་ཡིན།
 ང་ཆོས་ཏུས་རྒྱན་ཏུ་སྐད་ཆ་རྒྱན་མ་བཤད། ས་མགོ་བྱས་གཡོག །བྱ་མགོ་དགས་
 གཡོག་ཟེར་བ་དེ་མ་བྱེད། སྐད་ཆ་བདེན་པ་བཤད། ལས་ཀ་བདེན་པ་བྱས་ན་
 ཡག་པོ་རེད། རྒྱ་མཆན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་
 ལུགས་དང་ལག་ལེན་གཉིས་ཀའི་ཆ་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད།
 བོད་སྐད་གཞུང་ལུགས་ལས་བྱུང་བའི་འཕུལ་ཆ་དང་། རྟགས་འགྱུར་གྱི་བརྟག་
 ཐབས་རྟགས་བོད་ཏུ་བ་བྱུང་འབྲེལ་གྱི་སྐོ་ནས་གསར་གཏོད་བྱས་ན་ད་གཟོད་གསོ་
 རིག་ཡར་རྒྱས་ཟེར། དེར་ཏུས་ཙ་རྒྱ་ཁོ་ན་ལ་བརྟག་ནས་ནད་དོས་ཟིན་དགོས་ན་
 ཏ་ཅང་གི་དཀའ་ལས་ཁག་པོ་རེད། ང་ཆོས་གཅིན་དང་ཕིན་ཏུང་ཇ་གཉིས་དབྱེ་
 བ་འབྱེད་ཐབས་གང་དགོས། གནའ་ནས་དྲ་བར་ཙ་རྒྱ་ཁོ་ན་ལ་བརྟག་ནས་བྱུང་
 བའི་ཐབས་དེ་ལས་གཞན་པ་ཐབས་གང་དགོས་འདུག་བསམ་སྒོ་གཏོང་དགོས་པ་
 ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ཆོགས་པ་འདྲིའི་ནང་ཏུ་གཅིན་དང་། ཕིང་ཏུང་ཇ་གཉིས་སོ་
 སོར་ངོས་འཛིན་ཐུབ་མཁན་ཞི་ཡོད། ཡོད་ན་ངས་ཤེས་གསུངས་རོགས་དང་།
 ངས་ཉིན་ཞིག་གཅིན་དང་ཕིང་ཏུང་ཇ་གཉིས་བྱིར་ནས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱ་མདུན་བཅར་
 དེས་ཡིན། བྱས་ཅང་། ང་ཆོས་གསོ་རིག་སྒོ་བ་སྒྱུར་བྱེད་ཐབས་སྐོར་ལ་ལེགས་
 བཅོས་གཏོང་དགོས་པ་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས། ཐོག་མར་ཙ་རྒྱ་བརྟག་ཐབས་

ནས་འགོ་བཙུང་། བཤད་རྒྱུ་ལྟར་མཉམ་པ་རྒྱུ་ལྟར་སྤྱི་མ་རྒྱུ་བཅས་སོ་སོའི་ཁྱད་
ཆོས་དང་བསྟན་པའི་སྒྲོབ་སྒྲོལ་གི་ཐབས་ལམ་ལེགས་བཅས་བྱ་དགོས། སྤྱི་རྒྱལ་
གྱིས་ཁྲག་ཤྲགས་བརྟག་ཆས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་བཞིན་དུ་ར་ཆོས་ཙུ་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་
འཕྲུལ་ཆས་བཟོ་ཆོག་ངེས་རེད། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་རྒྱལ་གྱིས་གཅིན་དང་ཁྲག་གི་
ནང་དུ་འབྱུང་བའི་རྩལ་རིགས་གང་ཡོད་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆས་ལྟར། ར་
ཆོས་ཀྱང་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་འབྱུང་བའི་རྩལ་རིགས་གང་འདུག་བརྟག་ཆས་ཀྱི་
འཕྲུལ་ཆ་བཟོ་ཆོག་ངེས་རེད། སྤྱི་རྒྱལ་ལའང་གནའ་སྐུ་མོར་འཕྲུལ་ཆ་འདི་དག་
ཡོད་མ་རེད། ཁོ་རང་ཆོའི་སྒོ་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ཕལ་ཆེར་ལོ་བརྒྱའི་ནང་ཆོད་དུ་
འཕྲུལ་ཆ་མང་པོ་བཟོས་ཡོད་སྟབས་ར་ཆོས་སྒོབ་སྒྲོལ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད།
གྲོང་གསེབ་སྐད་པ་སྐད་པོ་འགའ་ཞིག་གིས་ཁོ་ཆོའི་འཕྲུལ་ཆ་ལས་ར་ཆོའི་ཙུ་ཐིག་
དང་རྒྱ་ཐིག་ནི་ཆོད་ཆེ་ཟེར་མཁན་ཡོད་པ་འདི་དག་ནི་མཐོང་རྒྱ་མེད་པའི་སྐད་
གཏམ་ཡིན་སྟབས་དབྱེད་བྱའི་གནས་ནས་དོར་བར་བྱའོ། །

དེ་ལྟར་ཐིག་སྐར་འཇམ་སྒྲིང་འདི་ཆོན་རིག་ཡར་རྒྱས་འགོ་བཙུག་པའི་སྐར་
ལ་ར་ཆོ་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་དང་སྒྲ་མ་གཉིས་ནི་གཏི་ཐུག་གི་སྒྲོབས་པ་རྩེ་རྒྱས་འགོ་
བཙུག་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཙུ་བའི་སྒོབ་གསའི་སྒྲས་ཀ་ཞན་པ་དང་། བོད་མི་དམངས་
ལ་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་རྟགས་མཚན་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་བོད་མི་
དམངས་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་ན་སྐད་པའི་རྩལ་དང་། སྒྲ་མའི་རྩལ་གཉིས་ཀས་མགོ་
བསྐྱར་བྱུང་བཞིན་མ་རེད། དཔེར་ན། གནའ་བོའི་དུས་སྐད་པ་ལ་ཉམས་སད་པའི་
ཆོད་དུ་གཅིན་རྩལ་མཁན་ལྟར་ཅན་བསྟན་པོད་མཁན་དང་། དུན་པོད་མཁན་
ཡང་མི་སྲིད་པ་རེད། དེར་དུས་བོད་སྐད་པ་མང་པོ་ཞིག་གིས་ནད་པའི་གཅིན་
བསྟན་པོད་ཀྱི་ཡོད་མ་རེད། གང་ཞེ་ན། དེར་དུས་མི་ལ་ཡོན་ཏན་གང་འཚམས་
ཤིག་ཡར་རྒྱས་སྤྱིན། དུས་རབས་དང་བསྟན་པའི་ཆ་འཕྲིན་ཡང་མང་པོ་ཞིག་གོ་
ཐོས་ཐོང་པ་ཡིན་སྟབས། ཁོ་ཆོས་སྐད་པ་ལ་ཉམས་སད་བྱ་རྒྱའི་བསམ་སྒྲོ་དང་།
ལག་ལེན་གཉིས་ཀ་བྱེད་པོད་པ་ཆགས་ཆར་པ་རེད། བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་ལ་མཚན་
ན་གནས་ཚུལ་འདི་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་རེད། །

བོད་ཀྱི་གཞི་གཞི་ལྟེན་པའི་ཕྱི་ལོ་ལྟེན་པའི་གཞི་གཞི་
མཁུ་ལྟེན་པའི་ཕྱི་ལོ་ལྟེན་པའི་

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཆེས་ 12། ཟླ་བ་རྒྱ་མཚད་

བཟླ་ཤིས་བདེ་ལེགས། གསོ་རིག་ཆོག་པའི་ཆོག་པའི་མི་ལྟ་བུ་པོ་ཐམས་ཅད་
ལ་འཆོམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་ཏུ་སྐྱར་ཡང་། རང་རང་ནས་འགོ་བཙུགས་
ཏེ་བོད་སྐྱེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་སྐྱེ་གི་བསམ་འཆར་འདོན་རྒྱུར། རང་
རང་ནས་འགོ་བཙུགས་ཟེར་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ངས་བཤད་པའི་སྐྱེ་ཆ་འདི་
དག་ཐོག་མར་རང་རང་གི་ལུས་ལ་ཡོད་དམ་མེད་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་གནང་། རང་
སྐྱེ་རང་ལ་སྐྱེ་གཏུ་མ་གྱུར་པ་ཡིན་སྟབས་རང་གི་སྐྱེ་ཡོན་རང་གིས་གསལ་པོར་
མཐོང་ཐུབ་པ་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། སྐྱེ་འདི་དག་ཁྱོད་ལ་མེད་ན་ཁྱོད་རང་
སྐྱེ་པ་བཟང་པོ་ཞིག་རེད། གལ་སྲིད་སྐྱེ་འདི་དག་ཡོད་ན་ནོར་བཙོས་གནང་
དང་བོད་སྐྱེ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཟེར་བ་དེ་རེད། སྐྱེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་
ལུགས་དེ་རྣམས་རབས་དང་བསྐྱེ་ནས་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་ངེས་རེད། འོན་
ཀྱང་མིག་སྔར་ང་ཚོ་བོད་སྐྱེ་གི་ཁོར་ཕུག་ནང་ཏུ་ཁ་ཆར་དགོས་གཏུགས་གིས་
ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དེ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་པའི་སྐྱེ་ཆ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས།
ད་ལྟ་སྐྱེ་པ་མང་ཆེ་བ་ཞིག་གིས་ནད་པའི་ཅ་ལ་བརྟག་ཅམ་དང་། རྒྱ་ལ་བཟུ་
ཅམ་བྱེད། ན་ལུགས་དང་ནད་རྟགས་སོགས་སྐད་ཆ་གང་འཆོམས་ཤིག་འདྲི་རྒྱུ་
ཆོད་དཔག་གིས་སྐྱེ་སྐྱོད་མཁན་མང་ཆེ་བ་རེད། ཅ་རྒྱར་བརྟག་ནས་ནད་ཡོད་
མེད་དང་ནད་གང་ཡིན་མི་ཤེས་པའི་ལོ་རྒྱུས་ངས་ཁ་སང་དཔེར་མཆོན་ཁ་ཤས་
ཞུས་ཟིན། དེས་ན་ང་ཚོས་ནད་གང་ཡིན་གསལ་པོར་ཤེས་ཆེད་ཏུ་བོད་སྐྱེ་
ལུགས་ཀྱི་ཅ་རྒྱ་བརྟག་བྱེད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆ་བཟོ་རྒྱུ་བསམ་སྟོན་གཏོང་དགོས་འདུག །
ལོ་རྒྱུ་བཟུ་ཕུག་ཁ་ཤས་སྐྱེ་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་ལའང་ནད་བརྟག་དཔྱད་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆ་ཡོད་
མ་རེད། ཁོ་ཚོས་ཀྱང་རིམ་བཞིན་བསམ་སྟོན་བྱང་ནས་འཕྲུལ་ཆ་བཟོས་པ་རེད།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལ་ལུས་ནད་གཞིན་པོ་གསུམ་འབྱུང་བ་བཞི་འདྲི་སྐྱེ་ནས་

ངོ་པོ་བདག་གཅིག་གི་འབྲེལ་པ་ཡིན་ཟེར་ནས། ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་གསུང་ཡོད་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པའི་ནང་དུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བའི་རྩ་ནི་རབ་ལྗོངས་ལྟར་འབྲུང་གི་འབྲུང་བ་དང་སྐྱར་ནས་བསམ་ཤེས་མཁན་དང་། བཤད་ཤེས་མཁན་མི་འདུག །དུས་རབས་ཉི་ཤུ་པའི་དུས་སྔ་དམ་ན་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱུ་ཕྱིན་པ་དེ་དག་ལ་འགྲོ་བཞུགས་པ་རེད། སྐབས་དེར་སྤྱི་ལུགས་བ་ཚོས་བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་ནང་དུ་མིའི་ལུས་ལ་རྒྱུ་མཐིས་བད་ཀན་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་གང་རེད་ཅེས་འདྲི་སྐབས། བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ཚོས་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་བཤད་ཐུབ་མཁན་སྤྱི་ཡང་བྱུང་མི་འདུག །ཚང་མས་ལུས་ཀྱི་(Energy) ལུས་ཤུགས་ཤིག་རེད་ཅེས་ལན་འདེབས་སྟོལ་ཆགས་འདུག །གཙོ་བོ་རྒྱ་གར་ནས་སྤྱི་ལུགས་ལ་འགྲོ་མཁན་སྒྲུབ་པ་རྣམས་རེད། བོད་ནང་གི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་སྐབས་དེར་སྤྱི་ལུགས་འགྲོ་བ་དང་། བཞུགས་པ་གི་སྐབས་མ་བྱུང་བ་རེད། རྒྱུ་མཐིས་བད་ཀན་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་འབྲུང་བའི་རྩ་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་ཐོག་མར་ངས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྤྱི་ལོ་1997ལོར་ཨི་ཏ་ལིའི་མེ་རི་སྐར་ཁང་ཁྱེད་ཀྱི་འཇུག་སྒྲིབ་གི་ནང་དུ་སྤྱི་ལུགས་བ་བོད་སྒྲུབ་ལ་དོ་སྣང་བྱེད་མཁན་ཚོ་དང་མཉམ་དུ་རྒྱུ་མཐིས་བད་ཀན་སྐར་ལ་བཞུགས་བྱེད་སྐབས། 1 རྒྱུ་ཟེར་བ་དེ། Wind is the principle of circulation in our physical body, it's actually oxygen in our physical body.

ལུས་ལ་འཁོར་བཞུགས་བྱེད་པའི་རྒྱུ་ཕྱིན་པ་དེ་ལ་རྒྱུ་ཟེར། དོན་དུ་དེར་རབ་གསེར་རིག་གི་བཤད་སྟོལ་ལྟར་ན། སྟོན་རྒྱུ་དམ་ཡང་རྒྱུ་ཟེར་བ་འདྲི་རེད། 2 མཐིས་པ་ཟེར་བ་དེ། Bile is principal of metabolism in our physical body. In face, the normal temperature i in our physical body. Function of the Metabolic. ཤ་ཁྲག་ལ་སོགས་ལུས་ཀྱི་རྩ་རིགས་རྣམས་རྟིང་ཚབ་གསར་བཟུང་བྱེད་པའི་ལས་ཅན་གྱི་མེ་དྲོད་ལ་ཟེར། དེར་དུས་གསེར་རིག་ལྟར་ན་ལུས་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་དྲོད་ཚད་དང་དེས་ལུས་བྱུངས་ཀྱི་ཁམས་རྣམས་འཇུ་ཞིང་དུངས་སྒྲིགས་འབྱེད་པའི་ལས་ལ་ཟེར།

3 བད་ཀན་ཟེར་བ་དེ། Phlegm is the principal of the humidity in our physical body. It's actually .water in our physical body. མིའི་ལུས་ལ་ཡོད་

པའི་བརྒྱན་རྒྱན་གཤེར་གྱི་རིགས་ལ་བེད། དེར་རབས་གསོ་རིག་ལྟར་ན་ལུས་ཀྱི་རྩ་
ཁམས་བེར་བ་དེ་རེད། ཅེས་ངས་ཐོག་མར་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཤིང་དབྱེན་ཇི་འི་མེ་
ལོང་ཞེས་པའི་གསར་འགྱུར་ཐོག་ལ་བཀོད་པ་དང་། དེབ་དེ་སྤྱི་ལོ་1999 ལོར་
བོད་ཡིག་ཐོག་མི་རིགས་དཔེ་སྐྱུན་ཁང་དུ་པར་སྐྱུན་བྱས་ཡོད། ད་ལྟ་བྱོང་རང་
ཚང་གིས་གང་འདྲ་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་ཅིང་ཡོད། བོད་སྒྲིན་པ་ཚོས་ཆོ་སྤྲུག་གི་
རྟེན་དུ་གྱུར་པའི་ལུས་ཀྱི་རྩུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་བེར་བ་དེ་གང་ཡིན་མཛུབ་
མོ་བརྩམས་ས་མེད་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་བསྒྲམས་ནས་སྤོང་ཡོད་པ་རེད།
དེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྱུར་མ་རེད། བོད་སྒྲིན་པའི་སྒྱུར་རེད། ངས་
བོད་སྒྲིན་པའི་ཤེས་རིག་དང་སྤྱོད་ཚད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་འདུག་བེར་བའི་རྒྱ་
མཚན་དེ་ཡིན།

གསོ་རིག་གི་ཡིག་ཚང་ལའང་དག་བཅོས་དང་། ལྷ་དག་བྱེད་དགོས་སར་མང་
པོ་ཞིག་འདུག །ཡི་གེ་མ་དག་པ་ཡིན་ན་ནང་དོན་མ་དག་པར་ཆགས། དེས་བོད་
ཀྱི་གསོ་རིག་གྲང་ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པར་ཆགས་ངེས། དཔེར་ན། སྐབས་
དེར་ཡང་སྤྱི་རྒྱལ་བ་རྣམས་དང་བོད་སྒྲིན་སྒྲོམ་བཞོ་སློང་བྱེད་སྐབས། བཤད་རྒྱུད་
ནང་དུ་མངལ་སྤྱུམ་ཆགས་ཚུལ་གྱི་སྒྲོམ་ལ་ཡང་ཚན་རིག་དང་འགལ་བ་ཞིག་བྱུང་
ཡོད་པ་ནི། རྒྱུད་བཞི་དང་དེའི་འགྲེལ་པ་རྣམས་སྟ། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་
བརྩུག་གིས་བར། ཞེས་བྱུང་མེད་ཟེ་མཚན་ཡོང་ནས་ཞག་བརྩུག་གིས་ཀྱི་བར་དུ་
སྤྱུ་གྲུ་ཆགས་པའི་རུས་ཚོད་ཡིན་པ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་ན་
དེར་རུས་ཚན་རིག་གིས་བརྟག་པའི་མངལ་ཆགས་པའི་རུས་ཚོད་དང་ཏག་ཏག་
འགལ་བ་ཞིག་རེད། ཚན་རིག་ལུགས་ལ་ཟེ་མཚན་ལྟན་ནས་ཞག་པོ་བརྩུ་བཞི་
པའི་ཉིན་དེར་སྤྱུ་གྲུ་ཆགས་སྤོང་པའི་རུས་ཚོད་རེད། དེ་ལྟར་ན། མངལ་ཁ་བྱེ་
ནས་ཞག་ནི་བརྩུག་གིས་བར། ཞེས་བར་དང་། པར་གཉིས་བརྩེ་པོ་ཞིག་བརྒྱབ་
ན་ཏག་ཏག་ཚན་རིག་དང་གཅིག་མཐུན་ཡོང་གི་འདུག །དེ་ནས་ངས་སྒྲིན་མར་
དཔེ་རྙིང་གིས་མ་ཞིག་གི་ནང་དུ་པར་ཞེས་གྲིས་ཡོད་པ་དུན་བྱུང་། དེ་བཞིན་
འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན། རྗེས་སུ་བོན་པོའི་འབུམ་བཞིའི་ནང་དུ་དེ་གར་ནང་
བཞིན་ཡི་གེ་པར་ཞེས་གྲིས་ཡོད་འདུག །ང་དཔེ་དགའ་པོ་བྱུང་། བོན་གྱི་ཡིག་

ཉིང་འདི་དག་གི་ནང་དུ་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་ཚན་རིག་གི་བདེན་དཔང་མང་པོ་
 ཉིང་ཐུབ་པ་སྤང་། དེ་དག་ནི་ང་རང་གིས་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་དོན་དུ་ལས་ཀ་བྱས་
 ཟིན་ནམས་སྟུན་ཁྱེད་ཡིན།

སྒྲོལ་སྒྲུང་བྱེད་སྤྲངས་ལ་ལེགས་བཅས་དགོས་པར། གནའ་དུས་དབུས་སུ་བོད་
 སྟུན་སྒྲུང་མཁན་ཚོས་རྒྱ་དགུམ་ངག་སྒྲུར་དང་། རྒྱ་བཞི་ངག་སྒྲུར་ཐུབ་ན་
 སྟུན་པའི་མིང་བཏགས་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ནི་ལུགས་ཉིང་རྩེས་ལུས་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་དུས་
 རབས་ཀྱི་རྩེས་ལུས་ཤིག་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་ཀྱང་དེ་ལྟར་སྒྲོལ་སྒྲུང་བྱེད་པ་
 ནི་ཉ་ཅང་གི་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བཏགས་དང་། ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་སྒྲོལ་བྲིད་
 ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་སྒྲོལ་སྒྲུང་ནང་དུ་ཁྱོད་མཁན་
 པོ་ཆོ་ནམ་གྱིས་སྒྲོལ་སྒྲུང་མཛད་སྟབས། རྒྱ་དགུམ་ངག་སྒྲུར་དགོས་པའི་གཏན་
 འབེབ་དེ་མེད་པར་གནང་ཞིང་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་སྒྲོལ་གསེར་དང་རབས་ཅན་གྱི་
 ལམ་དུ་ཤོམ་པ་གང་སྒྲིལ་ཡོད་ཀྱང་། དེ་དུས་ཡང་བསྐྱར་བོད་སྒྲོལ་གསེར་གྱི་
 སྒྲོལ་ཆེན་དྲང་། མཆོ་སྟུན་གསེར་གྱི་སྒྲོལ་སྒྲུང་མཁན་སུ་རྒྱ་དགུམ་དང་། རྒྱ་
 བཞི་ངག་སྒྲུར་གྱི་ལུགས་སྒྲིལ་རྒྱ་འཛིན་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་
 སྒྲོལ་གསེར་རྩེས་ལུས་ཀྱི་གནས་སུ་ཀྱང་ཡོད་པའི་ཉགས་མཚན་ཞིག་རེད། ངག་
 སྒྲུར་གཏོང་ཐུབ་པ་ཅམ་གྱི་བོད་སྟུན་ཤེས་ཐུབ་མ་རེད། དཔེར་ན། ངའི་པ་ལུལ་
 ན་ཚ་ཚས་ནམས་ལས་འགའ་ཞིག་གིས་སྒྲིལ་མ་དང་། བསམ་པ་ལྟན་གྲུབ། བར་
 ཆད་ལམ་སེལ། བདེ་ཆེན་སྟུན་ལམ། བཟང་སྒྲོད་སྟགས་ཤོག་ལྟེན་བརྒྱ་སྒྲུར་ཅམ་
 ངག་སྒྲུར་གཏོང་ཐུབ་མཁན་ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་དག་གིས་སྒྲིལ་མའི་རྒྱ་དགུམ་གྱི་
 ཤོ་ལོ་ཀ་གཅིག་གི་དོན་མི་གོ་ཞིང་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཤེས་གསལ་ལྟར་
 རེད། བོད་སྟུན་སྒྲུང་མཁན་ནམས་གྱིས་གསེར་གྱི་རྒྱ་བཞི་ལ་སྟགས་ཡིག་ཆང་
 ནམས་ཀྱི་ཆོག་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་དོན་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་ནང་དོན་ཤེས་པར་
 བྱས་ན་ད་གཤོད་སྟུན་པ་ཆང་ལྟན་ཞིག་ཆགས་ཐུབ།

ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྟུན་པ་ནམས་རྩེས་འབྲུར་གྱི་རེའུ་མིག་དང་། དངོས་ལུགས་རེའུ་
 མིག་སྟགས་ཤོག་ལྟེན་ཁ་ཤས་ངག་སྒྲུར་བྱེད་པ་ལས། སྟུན་གཞུང་ཆང་མ་ངག་
 སྒྲུར་གཏོང་མཁན་ཞིག་མ་མཐོང་། དཔེར་ན། ལུས་ཀྱི་འདྲ་དཔེའི་ལེའུ་ལས།

དབྱི་རུས་གཉིས་ནི་ཕྱི་ལོ་ལྟམ་གཞི་འདྲ། རྒྱལ་ཆོགས་གསེར་གྱི་དོང་ཅེ་
 བཅེགས་པ་འདྲ། རྒྱུག་པ་ཆ་ནི་མཆོང་གི་ཀ་བ་འདྲ། རྒྱང་རུས་ཀྱི་བཞི་གདུང་མ་
 བཀལ་བ་འདྲ། ཞིས་སོགས་ངག་སྐྱོར་གཏོང་བྱུང་གྱང་དེ་དག་གིས་དོན་གང་
 ཞིག་མཆོན། རྣམ་པ་འདྲ་བ་ཅམ་ཡིན་དང་། གནས་ལྷགས་འདྲ་བ་ཡིན། དེའི་དབྱེ་
 བ་ཡག་པོ་ཤེས་དགོས། གནས་ལྷགས་འདྲ་བའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་
 ཤས་གང་ཞིག་ཆོ་སྟོག་སྤྱང་བའི་ཡན་ལག་གཉན་པའི་གནད་ཡིན་པ་དང་། གང་
 ཞིག་གཉན་པའི་གནད་མ་ཡིན་པ་དཔེའི་སྟོན་སྐད་ལྟར་ཡོད་པ་ཤེས་ན་གསོ་རིག་
 གི་གནས་ལྷགས་སྟོ་ལྷལ་དུ་འཇགས་སྤྱང་བའི་དགོས་པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་སྟོས་མ་
 དགོས། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་ལྷང་ཆོད་བཤད་པའི་སྐབས་སུ། ལུས་ལ་ཡོད་པའི་
 རྒྱང་མཁྱིས་བད་ཀན་གྱི་ལྷང་ཆོད་དང་། ཤ་གནད་བཞི་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་ཆོལ་གནད་
 བརྒྱད། ལ་སོགས་པ་དེ་དག་ངག་སྐྱོར་ཐ་ར་ར་བྱེད་བྱུང་ཅིང་ཡོད་ཀྱང་། ཤ་
 གནད་དང་། རུས་གནད། ཆ་གནད་ལ་སོགས་པ་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་མཚུབ་མོ་
 བརྒྱགས་ནས་བརྟན་བྱུང་མཁན་ཞི་ཡོད། རྒྱུང་རང་ཆོའི་དག་ཀན་ནང་ལ་ཞི་
 ཡོད་བསམ་སྟོ་ཐོངས་དང་། རྩི་རྒྱལ་སྐད་སྟོང་མཁན་ཆོས་ང་ལ་འདྲི་བཅུད་གིས་
 དཀའ་ངལ་བྱེད་པ་གཙོ་བོ་དེ་དག་གི་སྟོར་རེད། དཔེར་ན། ཁོ་ཆོས་ཤ་གནད་
 བཞི་བརྒྱ་ཞེ་ལྷ་ཡོད་པ་དེ་དག་གང་དང་གང་རེད་ཅེས་འདྲི་ཡོང་དུས། ང་ལ་
 ལན་ཁ་གསལ་སྟེར་ཡས་མེད་པར་ཆགས་ནས་སྟོན་ཆད་ང་རང་ཆོའི་སྟོབ་ཆོན་
 བྱིད་སྤངས་འགྲིག་མེད་པ་དང་། རང་གི་སྟོང་སྤངས་འགྲིག་མེད་པ་གཞི་ནས་ཏ་
 གོ་བྱུང་། དཔེར་ན། དོན་གནད་བརྒྱ་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་གང་དང་གང་རེད། དེ་
 དག་གི་གནས་དང་། གནད་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་དང་བཅས་པ་དོ་སྟོང་བྱེད་བྱུང་
 མཁན་ཞི་ཡོད། ངས་ནི་མི་ཤེས། དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་དང་མཆོན་
 ཉིད་བཤད་པའི་ལུ་དེ་དག་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་
 གཞུང་དེ་མཆོན་ཉིད་རིག་པའི་སྟོན་གཞིའི་ནང་དུ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྐབས། ལུས་
 ཀྱི་གནས་ལྷགས་དང་མཆོན་ཉིད་གསལ་པོར་ཤེས་ན་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་དབྱེ་བ་
 རྗེས་དཔག་གི་གི་སྟོན་སྐད་སྟེ། དེ་དག་རྒྱ་འབྲས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་བྱུང་ཡོད་
 པའི་ཕྱིར། ལ་ཆོན་དེ་དག་ངག་སྐྱོར་གཏོང་བྱུང་གྱང་དེའི་དོན་གང་ཡིན་གོ་དང་།

མི་གོ་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་སྤངས་དང་རང་རང་གིས་ཤེས་ངེས་པར་རེད། དེ་བཞིན་
 ཏུ་ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བསྟན་པའི་ལེུ་དེར་རྒྱང་མཁྲིས་བད་ཀན་སྟགས་ནང་གསེས་
 ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་རིགས་བརྟན་བསྟན་ཡོད་པ་དེ་དག་གི་དབྱེ་བ་གསལ་པོ་ཤེས་ན་
 སན་སྟགས་གང་ཡོད་པ་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། སྤྱི་རྒྱལ་
 ཀྱི་གསེང་གིས་ལུགས་ལ་མི་ཐམས་ཅད་ཀྱི་ཁྲག་གི་དབྱེ་བ་ A. B. AB.O. རྟེན་ཁྲག་
 རིགས་བཞིའི་ནང་ཏུ་འདུས་ཡོད་པ་དེ་དག་ངོས་ཟིན་པ་བྱེད་ཅིང་། དེ་ལ་བརྟེན་
 རྟེན་ནང་པ་དེ་ལ་སྒྲན་རྩས་གང་ཞིག་དང་། ཁྲག་རིགས་གང་ཞིག་འཕྲོད་པ་
 སྟགས་ནང་པ་ལ་སྒྲན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སན་སྟགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ལྟར།
 ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྒྲན་གཞུང་ཏུ་བསྟན་པའི་ལུས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བརྟན་པོ་ཡོད་པ་འདི་
 དག་གསལ་པོ་ངོས་ཟིན་ན། དེ་བཞིན་སྒྲན་བཅོས་བྱེད་པའི་སྐབས་སུ་སན་སྟགས་
 ཡོད་པ་འདྲ་ཤེས་ཉྐྱགས་ཡོང་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།

ང་ཚོ་བོད་སྒྲན་པ་ཆོས་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་འདི་གང་འདྲ་ཞིག་རེད་འདུག་
 སྤྱི་རྒྱལ་ཀྱི་གསེང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་ཚུལ་ལ་བལྟ་ནས་སན་སྟགས་གོ་བསྟར་
 ཞིག་བྱས་ན། ང་ཚོ་ལ་འདྲངས་གང་དང་མི་འདྲངས་གང་ཡོད་འདུག་གསལ་
 པོར་མཐོང་ཐུབ། གནད་འགག་དེ་དག་ཏུ་གོ་ཐུབ་པ་བྱུང་ན་ད་གཟོད་ང་རང་
 ཆོས་གསེང་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་བྱེད་སྤངས་ལ་བཅོས་བསྟར་དགོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཤེས་
 ཐུབ། སྤྱི་རྒྱལ་སྒྲན་པ་ཡིན་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་ཆེད་རམས་པ་ཡོད་ཅིང་།
 འོན་ཏེ་སྤྱོད་སྤྱོད་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པ་ལ་ཞིབ་འདུག་བྱེད་མཁན་དང་དེ་
 བཞིན་ལུས་ཀྱི་བྱེད་ཁག་གནས་སོ་སོར་བཅོས་མཁན་གྱི་སྒྲན་པ་ཡང་ཆེད་རམས་པ་
 ཡོད་པ་ལས། ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་ནང་བཞིན་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞིག་ཡོད་
 མ་རེད།

བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་རྣམས་ནི་ལུས་སྤྱི་ནང་བར་གསུམ་གྱི་ནད་ཐམས་ཅད་བཅོས་
 མཁན་གྱི་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་ཞིག་ཡིན་ལ། འོན་དངོས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་བྱེད་ཁག་
 པ་གཅིག་ཅེས་གྱི་གནས་ལུགས་ཀྱང་གསལ་པོ་མི་ཤེས་པའི་སྒྲན་བརྟགས་པ་བ་ཁོ་
 བ་སྤང་། དཔེར་ན། སྤྱོད་སྤྱོད་པ་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས་གང་ཡོད་། དེ་བཞིན་
 རྟེན་དང་མཆིན་པ་རྒྱ་མ་སྟགས་ལ་འབྱུང་བའི་ནད་རིགས་གང་ཡོད་པ་སྟགས་

དོན་སྤྱོད་བྱེ་བྲག་གི་ནད་དང་། དོན་སྤྱོད་ཐམས་ཅད་ལ་ཐུན་མོང་དུ་འབྱུང་སྲིད་
པའི་ནད་རིགས་གང་ཡོད་ཤེས་སམ། ནད་དེ་དག་ལུས་ལ་ཡོད་མེད་དངོས་
གནས་ཚ་ཆུ་ཁོ་ནར་བརྟག་ནས་ཤེས་སྟབས་བཟ། ནད་རིགས་གང་ཞིག་བཅོས་
དཀའ་བ་དང་། གང་ཞིག་བཅོས་སྲུ་བ། ནད་པ་གང་འདྲ་ཞིག་བཅོས་ཐབས་མེད་
པར་གྱུར་ཟིན་པ་གསལ་པོར་ཐག་ཁྱེ་ཆོད། དེ་ཏ་མ་གོ་པར་མི་འཆི་རན་ཁར་
སྨན་བཅོས་དང་། མེ་ཁྲག་སོགས་དབྱེད་བཅོས་བྱས་པ་ཡིན་ན་ནད་པ་མནར་
གཅོད་དང་། རང་ལའང་མི་ཤེས་པའི་ཁ་སྐྱས་རན་པ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། དེར་
དུས་ཆོན་རིག་སྒོ་ནས་གཏན་མེད་ཟིན་པའི་ནད་རིགས་བཅོས་དཀའ་བ་ཁག་
གཅིག་ང་ཚོ་བོད་སྨན་པ་ཚོས་ཏ་གོ་ཞིང་མི་འདུག །

དཔེར་ན། ངའི་སློབ་གྲོགས་རྩ་ཆུ་ཁ་པ་ཞིག་ཡོད། ཁོང་གིས་ང་ཚོའི་སློབ་
གྲོགས་ཚོགས་པའི་ནང་ལ། ཁོང་གི་ཉེ་བ་ཞིག་ལ་ཁྲག་དཀར་པོའི་ (白血病)
ནད་བྱུང་འདུག་པ་དེ་ལ་ཁྱེན་དུ་འུ་ཞིའི་སྨན་ཁང་གིས་བཅོས་ཐབས་དཀའ་
བའི་སྒྲིལ་བཤད་བྱུང་། དེ་ལ་བོད་སྨན་གང་འདྲ་ཡོད་ཅེས་དྲིས་བྱུང་། ངས་ལྟག་
བསམ་ནམ་དག་གིས། བོད་སྨན་གྱིས་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཁོ་རང་
དཔལ་འབྱོར་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་རྒྱུ་ཅི་བརྩེ་ (骨髓移植) པོ་བྱེད་
དགོས་རེད། དཔལ་འབྱོར་གྱི་མ་ཚ་མེད་ན་ཤི་བསྐྱུག་བྱ་རྒྱུ་རེད། ཅེས་ལན་
བཏབ་ཡིན། དེ་ནས་ང་ཚོའི་ཚོགས་པ་དེའི་ནང་ཡང་སྨན་པ་ཞིག་གིས་སྨན་
གཏོང་ཤེས་ན་ཁྲག་ལ་བོད་སྨན་ཡག་ཤོས་རེད། ཅེས་ལབ་བྱུང་། ཁོང་གིས་
གསུངས་དོན་དེ་ང་ཐུབ་བསྟན་སྟན་ཚོགས་གྱིས་མ་ཤེས་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཁྲག་
དཀར་པོའི་ནད་བོད་སྨན་གྱིས་བཅོས་ཚོག་གི་རེད་ཟེར་བའི་དོན་རེད། གནད་མི་
ཤེས་པའི་སྨན་པོ་ལ་ངོ་ཆ་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་ཟེར་ཡོང་དུས་ང་རང་ཅུང་
ཟད་ངོ་ཆ་པོ་འདྲ་པོ་ཞིག་བྱུང་། ད་བོད་སྨན་པ་ཟེར་བ་འདི་འདྲ་རེད། སྤོང་
གསེབ་གྱི་མི་དམངས་འདི་དག་ཤ་ཆ་བསམ་བྱུང་། ཡང་། མཆིན་པའི་རན་སྨན་
བོད་སྨན་སྨན་འཐུང་ནས་དྲག་སོང་ཟེར་མཁན་སྟག་མྱོང་། དེ་ཚོ་ཕལ་ཆེར་ནད་
གཞི་བརྟག་དབྱེད་ནོར་བ་ཡིན་སྲིད་མ་གཏོགས་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་རྒྱར་བལྟས་
ལེན་མཐོང་རེད། སྐབས་འགར་མཆིན་པ་སྤྱི་འབྱུར་གྱི་ནད་གཞི་རན་སྨན་འབྱུར་

ལ་ཉེ་བ་དེ་འདྲ་བོད་སྒྲོན་འབྲུང་ནས་མཆིན་པའི་རྒྱས་པ་བསྐྱར་གསོར་བྱུང་བ་རེ་
 འགའ་ཡོད་སྲིད་ཀྱང་། དེའང་བོད་སྒྲོན་གཅིག་ཤུ་མ་ཡིན་པ་ལྟས་ཀྱི་བྱངས་
 སྒྲོབས་ཀྱི་རྒྱས་པ་ཡག་པོ་ཡོད་སྟབས། བད་གཞི་གང་འཆམས་བསྐྱར་གསོ་དང་ཆོ་
 བསྐྱེད་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པེས་པ། འདི་ནི་སྒྲོན་ཁོ་ནའི་རྒྱས་པ་མ་ཡིན་ཞིང་
 གཙོ་བོ་ལྟས་ཀྱི་བྱངས་སྒྲོབས་མ་ལག་དང་། རྒྱན་གྱི་བས་སྒྲོད་གཟབ་པ་བྱུང་
 འབྲེལ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བྱུང་བའི་འབྲས་བུ་ཞིག་ཡིན་པ་ཤེས་དགོས། འོན་ཀྱང་དེ་ལྟ་
 བུའི་ནད་པ་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་དེ་སྟོང་དང་ཁྲིའི་ནད་རུ་རེ་གཉིས་ཅམ་ལས་ཡོད་
 པ་དགོན་པོ་ཞིག་རེད། དེས་ན་སྒྲོན་པ་རྣམས་ཀྱིས་དོན་སྟོང་ལ་སོགས་ལྟས་ཀྱི་ཆ་
 ཤས་གང་ལ་ནད་འབྱུང་ན་བཙོས་དཀའ་བ་དང་། གང་ཞིག་ལ་བཙོས་སྟེ་བ།
 ནད་རིགས་གང་ཞིག་བོད་སྒྲོན་གྱིས་བཙོས་ཐུབ་པ་དང་། གང་ཞིག་བཙོས་མི་
 ཐུབ་པ་གསལ་པོར་ཤེས་པར་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། མི་ལོ་སྟོང་ལྷག་གི་གོང་རུ་བོད་ཀྱི་
 གསེར་གྱི་གཞུང་རུ་ལྟས་ཀྱི་དོན་སྟོང་ལ་སོགས་ཆ་ཤས་སོ་སོའི་བྱེད་ལས་སྒྲོར་ཤེས་
 རྟོགས་ཡག་པོར་བྱུང་བ་དང་འབྲེལ་བཤད་གསལ་པོར་གནང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་
 སྒྲོར་ལ་བོད་སྒྲོན་དང་ཀྱང་དབྱིའི་བསྐྱར་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་རེད། ཀྱང་དབྱིའི་ལ་
 གསོ་བྱེད་སྒྲོན་གྱི་གཞུང་མ་གཏོགས་གསོ་བྱ་ལྟས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཀྱི་གཞུང་ལྟགས་
 མེད་སྟབས་དོན་སྟོང་ལ་སོགས་ལྟས་ཀྱི་གནས་ལྟགས་སྒྲོར་སྟོང་ཆ་རེད། ལོ་སྟོང་
 ལྷག་གོང་གི་ཞང་བོད་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་གཞུང་ལྟགས་དེ་དག་
 དེང་རུས་བོད་སྒྲོན་པ་ཆོས་པལ་ཆེར་གོ་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་མ་རེད། ལོ་སྟོང་ལྷག་
 གོང་གི་བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་གཞུང་ལྟགས་དེ་དག་གོ་ལའི་ཤར་རྒྱབ་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོན་
 ཐོན་གྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ང་ཆོའི་གཟི་བརྒྱུད་རེད། སྟབས་
 པ་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་སྟབས་པ་བྱས་ནས་བསྐྱེད་ཐབས་མེད་པ་ནི་རུས་རབས་
 དང་བསྐྱར་པའི་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་མ་ཐུབ་པ་རྗེས་ལྟས་སུ་ཆགས་ཟིན་པ་རེད།
 དཔེར་ན། མི་ཆང་མ་རྒྱང་ཐང་རུ་འགྲོ་བའི་སྐབས་སུ་ལྷགས་རྟ་དང་། ཐོ་ལ་
 འཕྲུལ་འཁོར་འདྲ་པོ་ཡོད་ན་ཏུ་ཅང་ངོ་མཆར་ཆེ་བ་དང་། སྒྲོན་ཐོན་གྱི་འབྲུལ་
 བསྐྱེད་ཡོ་བྱེད་ཅིག་རེད། འོན་ཀྱང་དེང་རུས་མོ་ཏ་པའོ་མ་དང་། བེན་ཁྲི། གནམ་
 ཀྱང་ང་མི་འཁོར་སོགས་ཀྱིས་འགྲིམ་འབྲུལ་ལ་དར་རྒྱས་འགྲོ་ཆར་རུས་ད་རུང་

གནའ་བོའི་ལུགས་ཏྲ་དང་། མོ་ལ་འཕུལ་འཁོར་སོགས་ལ་ཞེན་པ་ནི་རྗེས་ལུས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་རྟིང་པ་ཞིག་རེད། །

གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ད་ལྟ་བོད་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་བོའི་གཞུང་དུ་བཤད་པའི་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ལ། ཤ་གནད། ཅུས་གནད། ཚ་གནད། རྒྱས་གནད་རྣམས་རེ་རེ་བཞིན་ངོས་འཛིན་མི་ཐུབ་པ་ལྟ་ཅི། གོང་ཁྲུས་ལྟར་དོན་གནད་བརྒྱ་གསུམ་ཟེར་བ་དེ་ངོས་འཛིན་ཐུབ་བམ། གནད་དོན་འདི་ཡིས་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཡག་པོ་ཡོད་ཀྱང་དེར་རབས་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་པ་ཁས་མི་ལེན་རང་ལེན་རེད། བོད་མི་དམངས་ཀྱིས་བལྟས་ན་བོད་སྒྲུབ་པ་ཟེར་བ་དེ་མཁས་པ་རེད་བསམ་གྱིན་ཡོད་རེད། དོན་དངོས་ང་ཚོ་ནང་ཕན་ཚུན་རྒྱས་ཡོད་ཤ་རྟག་རེད། སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་གཞུང་ལུགས་ཅི་ཅམ་ཞིག་ཤེས་པ་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། བར་སྐབས་ལོ་བརྒྱ་ལྟག་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་བོད་སྒྲུབ་སློབ་བྱིད་བྱེད་སྤངས་དེ་ལུང་འདོན་པ་ལྟར་བྱས་པས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བྱིད་རྒྱན་ཆད། གནའ་བོའི་མཁས་པས་བརྩམས་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་གསལ་པོར་བཤད་པའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ལུགས་འདི་དག་ང་ཚོས་ངོས་འཛིན་མི་ཐུབ་པའི་གནས་ཚུལ་འདི་བྱང་ཡོད། འདི་ནི་དོན་དངོས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བྱིད་རྒྱན་ཆད་པའི་རྟགས་རེད། སྤར་ཡང་བསྐྱར་གསོ་དགོས་ན་སྤྱི་ལུགས་གཤགས་བཅོས་ཆེད་གཉེར་གྱི་སྒྲུབ་པ་དང་། ང་ཚོ་བྱང་འབྲེལ་གྱི་སློ་ནས་ཤ་གནད་དང་། ཚ་གནད། ཅུས་གནད་ལ་སོགས་པའི་གནས་རྣམས་མན་ངག་རྒྱད་དུ་བསྟན་པའི་གནད་ཀྱི་རྣམ་གྲངས་ཀྱི་མིང་རྣམས་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད་སྟམ། འདི་ལ་འབད་བཅོན་བྱས་ན་དགའ་ངལ་ཆེར་མ་མཐོང་སྟེ། དཔེར་ན། ད་ལྟ་ཆབ་མདོ་བོད་སྒྲུབ་ཁང་གི་ལྷ་རྗེ་མཁས་གྲུབ་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་2005 ལོར་གྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་ནང་དུ་བོད་སྒྲུབ་སློབ་སྦྱང་ཞོར་དུ་སྤྱི་ལུགས་རོ་བཀྲའི་དཔེ་རིས་རྣམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ནས་རྒྱ་བོད་ཤན་སྐྱར་བྱས་པའི་ནང་དུ་གྲུབ་པ་ལུས་ཀྱི་ཐ་སྟད་རྣམས་བེད་སྤྱོད་བྱས་ཡོད་པ་འདི་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་དུ་རྒྱུད་བཞིའི་གྲུབ་པ་ལུས་ལ་ཞིབ་འཇུག་གི་ལས་འགོ་གསར་དུ་བཙུགས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། །

གསེར་གླིང་ལུས་ཀྱི་ཐ་སྙད་མཛོད།

མཁས་གྲུབ་ཀྱིས་ཙམ་རྒྱུག་བྱས།

མཁོན་པའི་ལྷན་ཚོགས་ལ། ཡུལ་མི་རིགས་དཔེ་ལྷན་ལང།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཆེས་ 14། རྒྱུ་རྒྱུ་།

【ལྷ་སྐུ་ཡིག་སྐོག་རྒྱ་པལ་པ།】 དེ་རིང་ཡང་རང་རང་ནས་འགོ་བཅུགས་
 ཏེ་བོད་སྐབ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་སྐོར་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ། བོད་སྐབ་བཟོ་
 རྒྱུ་ལ་སྐོར་ལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་ལ། མིག་སྐར་སྐབ་བཟོ་མཁན་
 རྣམས་ཀྱིས་སྐར་གྱི་སྐབ་སྐྱུར་གྱི་དཔེ་ཆ་རྩིང་པའི་ནང་རྒྱ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལག་
 ལེན་ཅི་བཞིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད་དམ་མེད། བྱེད་ཤིས་དང་མི་ཤིས། བྱེད་རང་
 ལོས་སྐབ་གང་འདྲ་བཟོ་བཞིན་ཡོད་པ་རང་ལོས་ཤིས་པ་ལྟར་རེད། སྐབ་སྐྱུར་
 ཚད་ལྡན་མ་བྱས་ན་དེ་ལ་སྐབ་རྒྱུན་མ་ཟེར། སྐབ་རྒྱུན་མས་མགོ་བསྐོར་གཏོང་
 བའི་ཡུལ་རང་གི་ཁྱོད་ཉེ་དང་། རང་གི་སྐབ་ཟླ་མི་རིགས་རེད། དེར་རྒྱས་སྐབ་
 པ་རེས་སྐབ་རྣམས་ལས་སྐོན་ཁང་རེ་བཅུགས། རྒྱ་སྐབ་རྣམས་གང་ཡོད་པ་དེ་
 མང་ཐག་ཚད་ཅིག་བྱགས། མེད་པ་རྣམས་སྤང་མེད་རྒྱ་དོར། ཡང་ན་ཁྱེད་ཅམ་
 རེ་བྱགས་ནས་སྐབ་རྒྱ་མ་བརྒྱ་ཚོ་དང་། སྤྱོད་ཚོ་བསྐྱ་སྐྱུར་བྱེད། དེ་དག་རྒྱ་སྐབ་
 ཡིན་ལྟུངས་སྐབ་རྒྱུན་ཡིན་ཡང་མིའི་སྒྲིག་ལ་གནོད་འཚེ་མེད་པའི་རིགས་རེད།
 དཔེར་ན། ཞིང་པ་སྤོ་ཆལ་འཚོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་དེས་ཤོ་ཆལ་（白菜）
 དང་། ལ་ལྷག་དང་། ཆིང་ཆལ་（青菜）སོགས་སྤོ་རིགས་རྣམས་སྐམ་པ་བྱེད་
 ཅིང་སྒྲིགས་གཅིག་རྒྱ་བསྐྱས་ནས་བཀོལ་བའི་ལྷག་པ་བཅོང་པ་དང་དོན་གཅིག་
 རེད། དེར་རྒྱས་སྐབ་པ་ཚོས་རྒྱ་སྐབ་འཁྱུ་རྒྱུ་ལ་བསྐྱས་ན་སྐབ་སྐྱུར་ཚད་
 ལྡན་མེད་པ་བྱུར་བསྐྱས་ལེབ་མཐོང་རེད། སྐབ་གྱི་སྐྱུར་ཚད་དེ་ཚད་ལྡན་
 དགོས་པ་དེ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན་པའི་སྐབ་བྱེད་གྱི་རྒྱ་མཚན་རྒྱ། དཔེར་ན།
 བོད་གྱི་མེ་མདའ་འཁྱུག་བོག་གི་རྣམས་སྐྱུར་ལ་རྣམས་རིགས་གསུམ་དགོས་པ་ནི།
 སོལ་བ། ལྷ་ཟླ། བ་ཚྭ་གསུམ་རེད། དེ་གསུམ་ཆ་མཉམ་དང་། ཡང་ན་གང་
 ཡོད་མཉམ་བསྐྱ་བྱས་ཏེ་བསྐྱ་སྐྱུར་བྱས་ན་མེ་མདའ་འཁྱུགས་བཞི་རེད། འོན་
 བྱུང་འཁེན་ལ་སོགས་པ་གཏད་སའི་ཡུལ་ལ་ཐོག་མི་སྤྱིད་པ་རེད། རྣམས་རིགས་

དེ་གསུམ་གྱི་ཚད་ཞལ་རྒྱན་ལྟར་སོལ་བ་སྤང་ག་ཚད། ལུ་སི་སྤང་ག་ཚད། བ་ཚེ་
 སྤང་ག་ཚད་དགོས་པ་དེ་ཚད་ལྡན་ཚུལ་མཐུན་ཏུ་སྦྱོར་ན་མེ་མདའ་འབེན་ལ་
 མོག་སྐབ་པ་གཏན་འཁེལ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། སྐྱོན་པ་རྣམས་ལ། བྱིད་རང་གིས་
 བཟུ་སྦྱོར་བྱས་པའི་སྐྱོན་དེ་དག་ལ་བྱིད་རང་ཡིད་ཆེས་རྣལ་མ་ཞིག་ཡོད་དམ་
 མེད། གལ་སྲིད་གཅིན་པ་མངར་འཁྱུར་གྱི་ནད། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད། བྲག་
 རྒྱགས་མཐོ་བའི་ནད་སོགས་ཉེན་ཁ་ཅུང་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་བྱིད་རང་ལ་
 བྱུང་ན། སྤྱི་ལུགས་སྐྱོན་ཁང་ནང་ཏུ་མི་འགོ་བར། བྱིད་རང་གིས་བཅོས་པའི་སྐྱོན་
 དེ་ལ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཡིད་ཆེས་ནས་བསྐྱེད་ལུས་སམ། བསམ་སྒོ་ཞིབ་ཏུ་སྤངས་
 དང་། ནད་པ་ཐམས་ཅད་ལ་ངའི་སྐྱོན་འདི་ཚོ་དང་ཕན་ཐོགས་ཡོད་ཟེར་ནས་
 གོང་གསེབ་ཀྱི་སྐྱོན་ཟླ་རྣམས་མགོ་བསྐྱོར་མ་གཏོང་། སྐྱོན་གྱི་སྦྱོར་ཚད་རྣམས་
 ཚད་ལྡན་ཞེ་ཤེས། ཤེས་ནའང་ཚད་ལྡན་བཅོས་ཞེ་ཡོད། ཨ་གར་སོ་ལཱ་ལྟ་བུ་སྐྱོན་
 འགའ་ཞིག་ལ་སྦྱོར་ཚད་བཀོད་ཡོད་ཀྱང་། བསེ་ཏུ་ཉེར་ལཱ་ལྟ་བུ་སྦྱོར་ཚད་དངོས་
 ལུ་བཀོད་མེད་པ་རྣམས་གྱི་སྦྱོར་ཚད་ལག་ལེན་རི་ལྟར་ཞེ་ཤེས། སྐྱོན་སྦྱོར་རྣམས་
 སྦྱས་ཚད་འགན་ལེན་བྱེད་ཞེ་སྟབས། དཔེར་ན་རྒྱན་སྦྱོང་གྱི་སྐྱོན་རྣམས་ལ་ཨ་གར་
 སོ་ལཱ་ཚད་ལྡན་ཞིག་སྦྱས་བཅོས་ཡོད། རྩི་རྩུམ་བསེལ་བའི་ཨ་གར་རིགས་དང་།
 ཞེས་པའི་ནད་གསེས་ཨར་ནག་ཚད་ལྡན་བཏང་པ་རི་ཅམ་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་སྐྱོན་
 གྱི་ཚོང་རའི་ནད་ཏུ་ཨར་ནག་ཏུ་ཅང་རྟེན་དཀའ། རྟེན་ཀྱང་རིན་གོང་ཏུ་ཅང་
 མཐོ། དཔེར་ན། ཨར་ནག་མང་པོ་ཡོད་ས་ཀ་སྒོ་ཇོར་ཨ་ནག་ཡག་ཤོས་ཀྱི་སྤོང་
 ཇོག་བཅོ་ལཱ་ཅམ་ལ་ཨ་རིའི་སློར་མོ་བཞི་བརྒྱ་ལྟག་དགོས་འདུག །གནས་ཚུལ་དེ་
 འདྲའི་འོག་ཏུ་ཨ་གར་སོ་ལཱ་ཚད་ལྡན་སྦྱས་ལ་ཡོད། དེ་བཞིན་ཏུ་བསམ་འཕེལ་
 འོར་བུར། སྐྱོན་གྱི་རྒྱལ་པོ་བཟང་པོ་ཏུག །ཤིང་གི་རྒྱལ་པོ་རྒྱུ་ལྡན་གཉིས། དེ་དག་
 སློར་མོ་ཡོད་ན་མོད་པོ་རེད། སྤྱི་ཆགས་ཆེ་ཡི་རྒྱལ་པོ་གཉིས། ཞེས་པ་གི་ལང་
 དང་། སྤྱི་ཆེ་གཉིས་ཚད་ལྡན་སྦྱས་སྟབས་ཡོད། བསམ་འཕེལ་འོར་བུ་རྒྱ་མ་བརྒྱ་
 སྟག་དང་སྟོང་སྟག་བཟུ་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས། སྤྱི་ཆེ་དང་གི་ལང་དའི་ཚད་དང་ལྡན་
 པ་གང་ནས་རྟེན། ཉོ་ཆས་ཀྱི་སློར་མོ་ཡོད་ནའང་། ཉོ་རྒྱུའི་སྐྱོན་གང་ནས་རྟེན།
 དེས་ན་བྱིད་རང་ཚོའི་རྒྱན་སྦྱོང་གྱི་སྐྱོན་དེ་དག་ཚད་ལྡན་ཡིན་མིན་རང་རང་གིས་

བསམ་སྒྲོ་སྒྲོ་སྒྲོ་དང་། ལྷན་པ་ཆང་མས་མཆོན་ནད་ལྷན་གི་མང་དགུ་པ་བཟུ་
སྒྱུར་བྱེད་པ་རྒྱན་ལྷན་རེད། ཡིན་ནའང་གི་མང་དགུ་པ་ཆང་ལྷན་ཞིག་སྤྱི་བཟུ་
སྒྱུར་བྱས་ཡོད། དང་པོ་སྒྱུར་ཆད་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། གི་མང་དགུ་པ་ལ་སྒྱུར་
ཆད་དངོས་བཟུན་ཡོད་མ་རེད། སྒྱུར་ཆད་མེད་པའི་རིགས་ལ་སྒྱུར་བསམ་རིགས་
གཉིས་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་ལག་ལེན་རི་ལྟར་དགོས་ཞེ་ན། ཕྱི་མ་རྒྱུད་ལས། ཆད་
མེད་ཆ་མཉམ་གཅོར་སྒྲོས་ཐུན་ཆད་བསྐྱེད། །ཆད་བཤད་ཆད་བཞིན་སྒྱུར་བ་
གཅིས་པ་ཡིན། །ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་སྒྱུར་ཆད་མ་བཟུན་པ་ནམས་ལ་ལག་ལེན་
བྱེད་སྐབས་རིགས་གཉིས་ཡོད་དེ། དང་པོ་གཙོ་སྒྱུར་གཞི་བཞག་ཅིང་འཁོར་
ནམས་དེའི་བྱེད་རེ་འཕྲི་ནས་སྒྱུར་དགོས་པའི་ལུགས་གཅིག་དང་། གཙོ་སྒྱུར་གཞི་
བཞག་གི་སྒྲིག་རྒྱུ་འཁོར་ནམས་རིམ་བཞིན་ཆ་རེར་བསྐྱེད་དགོས་པ་ཞིག་དང་།
ཆ་རེ་འཕྲི་ནས་སྒྱུར་དགོས་པའི་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་རེད། འོ་ན་གི་མང་དགུ་
པའི་སྒྱུར་ཆད་དངོས་དེ་དག་གང་ཡིན་གསལ་པོར་ཤེས་སམ། གི་མང་དགུ་པ་
ཆད་ལྷན་སྒྱུར་དགོས་ན་ལྷན་སྒྱུར་རྒྱ་མ་དགུ་ལ་གི་མང་རྒྱ་མ་དོ་སྒྱུར་དགོས་པ་
སྒྱུར་ཆད་དངོས་རེད། དེར་དུས་གི་མང་དགུ་པ་བཟུ་མཁན་ཆོས་རྒྱ་མ་བརྒྱ་ལས་
མས་བཟུ་བཞིན་ཡོད་པ་ལྟར་ན། གི་མང་རྒྱ་མ་ཉིས་བརྒྱ་ཅམ་དགོས་ཤིང་ཡོད།
དེ་ལྟར་ལག་ལེན་མ་བྱས་ན་གི་མང་དགུ་པ་རྒྱན་མ་རེད། དེས་ན་སྤྱི་བཟུ་རང་གི་གི་
མང་དགུ་པ་དེ་བདེན་རྒྱན་གང་ཡིན། རྒྱ་འབྲས་འགལ་བ་མེད་པའི་སྤྱི་བཟུ་ཆ་ཞིག་
ཤོད་དང་། དེ་སྒྱུར་ཆད་ལ་སྤྱི་བཟུ་ཀ་མེད་པའི་རྒྱགས་རེད། སྤྱི་ཆལ་འཆོང་མཁན་
ཀྱིས་ཆལ་བཅོང་སྐབས་རེད།

གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ལྷན་སྒྱུར་གི་སྤྱི་བཟུ་ཆད་རེད། ང་ཆོ་སྒོན་མར་མཉམ་
འབྲེལ་ལྷན་ཁང་ནང་ཡོད་དུས་བཟང་དུག་ལ་སོགས་ལུལ་གཞན་ནས་སྒོན་པའི་
ལྷན་རྒྱས་ནམས་དུ་གོན་མོ་ཡིན་ཡང་། རྒྱ་སྒྱུར་ཤིང་ལྷན་ནམས་ཆད་ལྷན་ཆུལ་
མཐུན་བྱེད་ཅིང་ཡོད། ང་ཆོ་མཉམ་འབྲེལ་ལྷན་ཁང་ནང་དུ་ལྷན་བཟུ་སྒྱུར་
སྐབས་སྤྱི་བཟུ་རེད། ལྷན་དཀར་མེ་ཏོ་ལྷ་བུ་མཆོན་ན་མེ་ཏོག་དཀར་སིང་སིང་མ་
གཏོགས་དེའི་ནང་ལ་སྤྱི་བཟུ་དཀར་གི་འདབ་ལོ་ཁ་ཤས་ཡོད་ནའང་ང་ཆོའི་དགེ་
ཆན་གྱིས་གཙང་སེལ་བྱེད་བརྒྱུག་གི་རེད། དེར་སང་ང་མ་ལུལ་དུ་འགྲོ་སྐབས་

ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར། ཡུལ་མི་ཚོས་སྤྱད་དཀར་མེ་རྟོག་དང་། ལོ་འདས་ཚང་མ་
བརྟོག་ནས་སྐྱེད་པ་རྣམས་ལ་བཅོང་སྒོལ་ཡོད་འདུག །ད་ཅུང་སྤྱད་དཀར་གྱི་ཤིང་
ཡང་མཉམ་པོར་ཉི་ཞིང་འདུག་ཟེར། སྤྱད་དཀར་མེ་རྟོག་དང་སྤྱད་དཀར་ཤིང་
གཉིས་མིང་མི་འདྲ་ལ་རུས་པ་ཡང་མི་འདྲ། དེ་བཞིན་རུ་ངའི་པ་ཡུལ་ལ་མེ་རྟོག་
ཟུ་དཔལ་མང་པོ་ཡོད་རེད། དེང་སང་མེ་རྟོག་ཟུ་དཔལ་ཅད་ནས་མེད་པར་གྱུར་
འདུག །རྒྱ་མཚན་གང་ཞིན། བོད་ཀྱི་སྐྱེད་ཁང་ཚོས་མི་དམངས་ལ་རྩ་སྐྱེད་བཅ་
བསྐྱོས་བྱེད། མི་དམངས་རྣམས་ཀྱིས་ཟུ་དཔལ་ཅ་སྤོང་ཐམས་ཅད་བཀོག་ནས་
སྐྱེད་ཁང་ལ་བཅོང་། སྐྱེད་པ་ཚོས་ཀྱང་དེ་བཞིན་ཉོ་བསྐྱབ་བྱེད། ཟུ་དཔལ་སྐྱེད་
ནང་རུ་སྤྱད་བྱ་ནི་མེ་རྟོག་ཁོ་ན་ཡིན་ཡང་། དེང་རུས་མེ་སྤོང་ཅ་ལོ་ཚང་མ་བེད་
སྤྱོད་བྱེད་ཅིང་འདུག །དེ་སྐྱེད་པ་རྣམས་ཀྱི་སྐྱེད་རེད་མ་གཏོགས་མི་དམངས་ཀྱི་
གང་ཞིག་སྐྱེད་ཡིན་མིན་ཤེས་ཀྱི་མ་རེད། སྤྱོད་སྐྱེད་རེ་རེའི་ནང་རུ་ཕན་རུག་གཉིས་
ཀ་ཡོད་པ་རེད། འདིའི་རུག་ཟེར་བ་དེ་མི་ཤི་བྱེད་ཀྱི་རུག་དེ་མ་རེད། རྒྱ་སྐད་རུ།
副作用 ཟེར་བ་དེ་རེད། སྐྱེད་ཀྱི་རུས་པ་བཅོམ་ནས་ཕན་ཐོགས་རྒྱུ་རུ་འགོ་
ཞིང་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། བྱི་མ་རྒྱུད་ལས། རུག་དང་སྤལ་བ་ཅ་སྤོང་པགས་རྒྱུ་
རུག །ཡལ་གའི་ཚོགས་རུག་ངར་པ་ལོ་མའི་རུག །མེ་རྟོག་གོས་རུག་རུས་པ་
འབྲས་བུའི་རུག །ཞོ་རྒྱུ་ཆོ་བ་གསུམ་ལ་རུག་མེད་དེ། །དྲིག་པ་པགས་རུག་ཤ་
གདན་བར་ཤུན་རུག །རུག་སྤལ་སྐྱེད་ནི་འཇམ་ཞིང་འཇུ་བ་སྒྲ། །ཞིས་གསུང་པ་
ལ་བརྟག་ན་དེང་རུས་སྐྱེད་སྤྱོད་ལག་ལེན་ནང་རུ་ཚད་ལྡན་མ་ཡིན་པ་ཏ་ཅང་
མང་བ། གང་ས་གང་ལ་མཐོང་ཐུབ་པ་རེད།

ང་རང་ཚོའི་རུས་ཚོད་དང་བསྐྱེད་ནས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྐྱེད་སྐྱུ་
དགོས་ན། སྤྱོད་ཀྱི་སྐྱེད་སྐྱུ་རྣམས་ཆ་རྒྱུན་འཛིན་ན་དེ་བཞིན་བཟུ་སྤྱོད་བྱེད།
འཛིན་སྒྲ་ཞིང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བ་སེར་འབྱུ་དྲངས་གནས། ཞི་བྱེད་རུག་པ། བརྟན་
ཅི་སྤམ་སྤྱོད། རུ་རྟ་རུག་པ། ཉིག་ཏ་བརྒྱུད་པ་ལ་སོགས་པའི་འཛིན་ངེས་ཅན་གྱི་
སྐྱེད་སྐྱུ་དེ་དག་དང་། མི་ཕམ་སྤྱོད་སྤྱོད་ནང་གི་སྐྱེད་སྐྱུ་དེ་དག་ལག་ལེན་བྱས་
ན་ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་དང་། རྒྱན་མ་མིན་པ་ཡིད་ཆེས་ཚོག་པ་ཞིག་རེད།

ངས་བོད་སྐྱེད་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཟེར་བ་དེ་སྤྱད་ཡོད་ཚད་ལྡན་བཟོ་རྒྱུ་དང་།

ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་སྦྱོར་གསར་པ་གསར་གཏོད་དགོས་པ་ལ་
ཟེར་བཞིན་ཡོད། ད་ལྟ་སྒྲིན་སྦྱོར་བྱེད་སྤངས་འདི་གནའ་སྐུ་མོ་ལས་ཐུག་ཏུ་ཕྱིན་
པ་རེད། ཁྱོད་རང་ཚོས་ཨ་གར་སོ་ལུ་དང་། བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་རྒྱ་མ་བརྒྱ་རེ་
བརྩ་སྦྱོར་བྱེད་སྐབས་ཤིག་ལ། ངས་གསར་འལུར་འགོད་མཁན་ཞིག་བྱིད་ཡོང་ན།
ཁྱོད་ཚོས་སྒྲིན་ཇས་རེ་རེ་བཞིན་སྦྱོར་ཆོད་ལྟར་ལག་ལེན་བྱེད་ཅུས་སམ་མི་ཅུས།
སྒྲིན་སྦྱོར་ཆོད་ལྟར་ཡིན་ན་དེ་ལ་དཀའ་ངལ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། གསར་
འལུར་འགོད་མཁན་འཕོད་ནས་སྦྱོར་ཆོད་ལྟར་རྒྱ་སྤང་ལ་འདེགས་ཤིང་བརྩ་སྦྱོར་
བྱེད་ཅུས་ཀྱི་རེད། ཁྱོད་ཚོས་དེ་ལྟར་ཨེ་སྟོད། དེང་སང་རིམས་འགོག་ཆེད་དུ་
ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་མང་པོ་བཟོ་བཞིན་འདུག ཆོད་ལྟར་ཚུལ་མཐུན་མི་ཡིས་
འཐུང་ཆོག་པའི་ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་ཞིག་བཟོས་ན། ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་རྒྱ་མ་དགུ་ལ་
གི་མང་དང་། སྤྱི་ཚི་རྒྱ་མ་གང་རེ་དགོས་ཀྱིན་ཡོད་རེད། ཁྱོད་ཚོས་ཆོད་ལྟར་བྱས་
ཡོད་དམ། ལས་འབྲས་མི་བསྐྱུ་བའི་གཏམ་རེ་སྟོས་དང་། ཁྱོད་ཚོའི་ནག་པོ་དགུ་
སྦྱོར་དེ་དུག་པོང་ང་དང་། ལུ་ཟེ་གཉིས་མང་དུག་ནས་ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་ཟོས་པ་
འགའ་ཞིག་འཆི་སྟེན་ཡང་བྱུང་འདུག ནག་པོ་དགུ་སྦྱོར་སྟེ་ལ་བཏགས་ན་རིམས་
འགོག་གི་རེད་ཟེར། ཁྱོད་རང་ཚོ་དེ་ལ་དངོས་གནས་ཡིད་ཆེས་མཁན་སྒྲིན་པ་ག་
ཆོད་ཡོད། ཁྱོད་རང་ཚོ་ཡིད་མི་ཆེས་བཞིན་དུ་མི་ལ་མགོ་བསྐྱར་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།
གལ་སྲིད་ཁྱོད་རང་དངོས་གནས་ཡིད་ཆེས་ཡོད་ན། གཏི་ལུག་གི་སྟོ་ནས་མི་ལ་
གནོད་པ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་རེད། དེ་ལ་སྤིག་པའི་ངན་འབྲས་ཆུང་སྲིད། ཡིད་ཆེས་
མེད་བཞིན་དུ་མི་ལ་དེ་འདྲ་སྒྲིན་བཅོང་པ་ནི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཆ་བ་ནས་མེད་པའི་
ལས་ཀ་རེད། དེང་ཅུས་སྒྲིན་ནམས་འཐུམ་ཤོག་མངོས་མོ་རེ་བྱེད། སྒྲིན་གྱི་ཕན་
ཅུས་འགྲེལ་བཤད་དུ། ལུ་ཏིག་བདུན་ཅུ་སྟོགས་རིན་ཆེན་རིགས་དེ་དག་ལ་ནད་
པལ་ཆེར་ལ་ཕན་པ་བྱིས་ཡོད་འདུག ལྷག་པར་དེང་ཅུས་ཀྱི་ཐ་སྟེད། 免疫力, 抵
抗力。ཕན་པ་ཡོད་ཅིས་བྱིས་འདུག །དེ་བྱུངས་སྟོབས་དང་། ནད་འགོག་པ་ལ་
ཕན་པ་ཡོད་པ་སྟོལ་རྒྱན་གྱི་སྒྲིན་གཞུང་གང་དུ་བཤད་འདུག །ཁྱོད་རང་གིས་ཁ་
སྟོན་ཡིན་ན་ཚན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་དཔང་རྟགས་དགོས་རེད་མ་གཏོགས་ཁྱོད་
ཀྱིས་དྲན་པ་ཙམ་གྱིས་ཕན་ཅུས་ཡོད་མ་རེད། སྒྲིན་གྱི་ཕན་ཅུས་གང་ལ་གང་

དགོས་ཡོད་པ་ཞིག་གིས་པ་ཡིན་ན་ལྷན་རྒྱས་མ་མཚན་ཉིད་དང་ལྷན་པ་ཞིག་
 རེད། ཁ་སང་བྱ་མིང་རྩ་ནམ་མོད་ཟེར་བ་ཞིག་གིས། བོད་ལྷན་ཡར་རྒྱས་གཏོང་
 དགོས་ཟེར་བ་དེ་སྤྱད་ཀྱང་ལབ་ཤིས། རྩོད་རྩུ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་གང་དགོས་པ་རེ་
 རེ་བཞིན་བཤད་རྟགས་གསུངས་འདུག་པ་དེའི་ལན་རྩུ། ངས་ལྷན་གཞུང་ལེགས་
 བཅོས་དང་ཡར་རྒྱས་དགོས་པའི་སྒོར་དང་། གསེ་རིག་སློབ་སྦྱོང་བྱེད་སྤངས་ཡར་
 རྒྱས་དང་ལེགས་བཅོས་དགོས་པའི་སྒོར་ཁ་སང་གོང་རྩུ་ལྷན་ཟེར། དེ་རིང་བོད་
 ཀྱི་ལྷན་སྦྲེལ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ལྷན་སྦྲེལ་ནས་བོད་ལྷན་རྒྱས་བཟོ་
 བྱ་རྒྱུའི་བསམ་སྒོ་དང་། ལག་ལེན་གཉིས་ཀ་མེད་པར་བྱ་དགོས་པའི་སྒོར་གྱི་
 བསམ་སྒོ་དང་རེ་བ་ལྷན་པ་ཡིན།

སོགས་རྟིང་ཚབ་གསར་བརྗེའི་སྒོར་གྱི་རྒྱས་པ་ཕལ་ཆེར་འདི་ལས་བྱང་བས།
 མཆེར་ཆེན་དང་ལྷན་པ་གཉིས་ནི་ལུས་ཀྱི་ནང་དུ་ལས་ཀྱིས་བྱེད་མཁན་གཙོ་བོ། མོ་
 རའི་ཡིང་ཅི་(引擎 Engine) ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། དེ་ལས་མཆེར་ཆེན་ཟེར་བ་དེ་
 བོད་ཀྱི་གསེར་གྱི་གཞུང་དུ་མིང་ཅམ་མེད་ལ་རྒྱ་སྐད་ནང་ལའང་ཡོད་མ་རེད།
 འོན་ཀྱང་རྒྱ་སྐད་ཀྱིས་མིང་གསར་པ་བཟོས་ནས་ཡིའི་ཤོན་ཞེས་མིང་བཏགས་པ་
 རེད། ཡིའི་ཞེས་མཆེར་པ་དང་། ཤོན་ཞེས་ཆེན་བྱེད་རེད། དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ་
 Pancreas ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་སྐད་དུ་དོན་བསྐྱར་བྱས་པའི་མིང་རེད། བོད་སྐད་གཞུང་
 ལ་དེའི་མིང་ཅམ་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་འབྲོག་པ་རྣམས་ཀྱིས་འདི་ལ་འཆར་
 འཆར་ཆེན་ཆེན་ཟེར། དོན་དུ་མཆེར་པ་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་ཆེན་བྱེད་ཤོས་
 ཤིག་རེད། གཡག་བཤས་རྗེས་མཆེར་པ་ཚུར་ལེན། འཆར་འཆར་ཆེན་ཆེན་དེ་
 བཀོག་ཅིང་བྱི་ལ་སྟེར་བའམ་ཕྱིར་དབྱུག་གི་རེད།

ལེའུ་གཉིས་པ་ལྷན་པའི་ལེའུ་ཁ་སྒྲོན་དགོས་པ། ལྷན་པ་ནི་ལུས་ཀྱི་མ་ལག་གལ་
 ཆེ་ཤོས་དང་བྱེད་རྒྱས་མང་ཤོས་ཀྱི་ཆ་ལག་ཅིག་རེད། དཔེར་ན། ལུས་ཀྱི་ཆོར་བ་
 རྟོག་བྱེད་དང་། ཡན་ལག་ལ་འགུལ་བསྐྱེད་ཀྱི་བཀོད་འདོམས། དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་
 རང་རང་གི་སྒྲུབ་ཚད་མ་ཡིན་པའི་རྒྱས་པ་ཐམས་ཅད་ལྷན་པའི་རྒྱས་པ་ཡིན་ཡང་
 གསེར་གྱི་རྒྱུ་བཞི་ལྟར་དུ་དེའི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པའི་སྒོར་གྱི་ལེའུ་ཞིག་ཆད་
 འདུག ལྷན་པ་ནི་མཆེར་ཆེན་དང་མི་འདྲ་བ་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དུ་མིང་ཅམ་དང་
 དེའི་བྱེད་ལས་ཆོག་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་རེད། མཆེར་ཆེན་ནི་མིང་ཅམ་ཡོད་མ་
 རེད། རྒྱ་ལུགས་གསེར་གྱི་ནང་གི་ལྷན་པའི་ངོ་བོ་དང་། གནས་ལུགས། བྱེད་ལས་
 སོགས་ཙམ་བའི་ཤེས་བྱ་སྒོར་གྱི་གལ་གནད་རྣམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ནས་ཁ་སྒྲོན་
 བྱེད་དགོས།

ལེའུ་གསུམ་པ་ཁྲག་རྩའི་ལེའུ་ཁ་སྒྲོན་དགོས་པ། ཁྲག་རྩ་ནི་ལུས་ཀྱི་རྒྱང་ཁྲག་
 འཁོར་བསྐྱེད་དུ་རྒྱ་བའི་ལམ་གཙོ་བོ་ཡིན་པ་དང་། དེའི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་། རྒྱས་པ་
 བྱེད་ལས་སྒོར་གྱི་གསལ་བཤད་ཀྱི་ལེའུ་ཞིག་ཁ་སྒྲོན་དགོས་འདུག ཁྲིག་སྤར་ཉེན་
 ཁ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ནད་ལྷན་པའི་ཁྲག་རྩ་འགགས་པ་དང་། ཁྲག་རྩ་འགད་པ། རྟིང་རྩ་
 འགགས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་འདི་དག་ཐམས་ཅད་ཁྲག་རྩའི་རྒྱུན་ལས་བྱང་བ་ཤ

སྐྱུ་རེད། རྒྱུ་བཞིའི་ནང་དུ་གཟུང་གཏོན་གྱི་ལེའུ་ནི་དོན་དུ་ཁྱེད་ཅེས་ཀྱང་
 ཡིན་ཀྱང་དེའི་གནས་ལུགས་མ་ཤེས་པས། ནང་ཉགས་ཀྱི་ནམ་པ་ལ་བརྟེན་ནས་
 འདྲེ་གཏོན་གྱི་གཞོན་པ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། དོན་དངོས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པའི་
 ནང་གྱི་རྒྱ་རྒྱུ་སྟོང་པ་ཤ་སྟག་བཤད་ནས་མགོ་ཚྱངས་བརྟུག་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
 དེས་ན་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་ཁྱེད་ཅེས་གནས་ལུགས་དང་། བྱེད་ལས། ཁྱེད་ཀྱི་དོ་བོ་དང་།
 རྒྱུ་རིགས་གང་ཞིག་ཡོད་པ། ཁྱེད་ཀྱི་ནང་དུ་རྒྱུ་རིགས་གང་ཞིག་འཕེལ་བ་
 དང་། འཁྱིལ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནང་རིགས་གང་ཡོད་པ་ནམས་བོད་ཡིག་ལ་
 བསྐྱར་ནས་ཁ་སློན་བྱེད་དགོས།

ནང་རིགས་འགའ་ཞིག་གི་ལེའུ་ཁ་སློན་དགོས་པའི་ལེའུ་སྟོང་། མིག་སྤར་
 མཐོང་ཐོས་མང་བའི་ནང་རིགས་གཅིག་མངར་མོའི་ནང་དང་། མཆིན་ནང་ A. B.
 C. ལ་སོགས་པའི་ནང་རིགས་འདི་དག་གི་བརྟག་བཅོས་སྟོར་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་
 ནང་དུ་ཡོད་པ་ནམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ནས་ཁ་སློན་བྱེད་དགོས། མན་ངག་
 རྒྱུ་དུ་མཆིན་ནང་གྱི་ལེའུ་ཁྱེད་ཅེས་ཞིག་ཡོད་པ་འདིའི་ནང་དུ་མཆིན་ནང་དབྱེ་བ་
 བཅོ་བརྒྱད་ཐུག་ཡོད་ཀྱང་གོང་གསལ་མཆིན་ནང་ A. B. C. དེ་དག་གི་ནང་དུ་
 འདུས་མེད། མཆིན་ནང་འདི་དག་ནི་ནང་དུ་གཟུང་གྱི་འགོས་ནང་གྱི་རིགས་རེད།
 མན་རྒྱུ་མཆིན་ནང་བཅོ་བརྒྱད་ནང་ལ་འགོས་ནང་གྱི་རིགས་གཅིག་ཀྱང་གསུང་
 མེད། འོན་ཀྱང་དེ་དུས་སྐད་པ་ཚོས་རྒྱ་སྐད་དུ་ ར་ཀན། ཡི་ཀན་ཟེར་བའི་
 མཆིན་ནང་འདི་དག་མན་ངག་རྒྱུ་གྱི་མཆིན་ནང་བཅོ་བརྒྱད་ཀྱི་ནང་དུ་འཛོལ་
 ཞིང་། མན་ངག་རྒྱུ་གྱི་མཆིན་ནང་གང་ཞིག་དང་། སྤྱི་ལུགས་མཆིན་ནང་ A. B.
 C. གང་དང་འདྲ་པོ་འདུག་ཟེར་ནས་ཚོད་སྐད་བཏང་བ་འདི་ནི་སྐད་པའི་ཉམ་
 ཚོད་ཀྱི་ལས་ཀ་རེད། འཛམ་གླིང་གི་འགོ་སྐབས་ཡིན་ན་དུང་འགོའི་ལུས་ལ་སྐད་
 ཚོད་བཟུ་བྱེད་པ་ལས་མིའི་ལུས་ལ་སྐད་ཚོད་བཟུ་བྱས་ན་བྲིམས་འགལ་རེད།
 སྐད་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ངས་ར་ཀན་དང་ཡི་ཀན་ནང་པ་ལྟ་བཅོས་ཡོད། བརྟ་
 བཅོས་ཡོད་ཟེར་མཁན་མཐོང་། དེ་སྐད་ཀྱིས་བཅོས་པ་མ་རེད། སྐབས་ལེགས་
 ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་བཟང་པོ་ཡོད་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་རེད།
 སྐད་ཀྱིས་མན་ཟེར་བ་དེ་ནང་པ་བརྒྱ་ཆ་དྲུག་ཅུ་ཡན་གྱིས་སྐད་དེ་འབྱུང་པས་

ནད་དྲག་ཐུབ་ན་སྒྲོན་གྱི་ཕན་ཚུས་ཡིན་པ་ངོས་འཛིན་ཆོག། །དེ་བཞིན་དུ་མན་
ངག་རྒྱུད་དུ་ཆེན་གྱི་ལེའུ་ཁུང་དུ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་དེའི་ནང་ལ་མཆིར་ཆེན་སྒྲོར་མེད་
པ་མ་ཟད་

ཆེན་གྱི་བྱེད་ལས་དང་ཚུས་པའི་སྒྲོར་ཆ་ཆོང་བ་ཞིག་མེད་སྟབས་འདི་དག་ཀྱང་ཕྱི་
ལུགས་ནང་འདྲེན་བྱེད་དགོས་པ་ཤིག་རེད།

གཞན་ཡང་བོད་སྒྲོན་གཞུང་དུ་མེད་པའི་ནད་རིགས་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་
དགོས་པའི་སྒྲོར་ཁག་གཅིག་སྟེ། ༡ གཅིན་མངར་མོའི་ནད་གྱི་ལེའུ་ཞིག་ཁ་སྒྲོན་
བྱེད་ཅིང་། ནད་དེའི་ངོ་བོ་དང་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱུ་མཁས་གསལ་པོར་ཤེས་ཐུབ་པར་བྱེད་
ཅིང་། དེ་ནས་དེ་ལ་ཕན་པའི་བོད་སྒྲོན་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་
ནད་གྱི་ངོ་བོ་གང་ཡིན་མ་ཤེས་པའི་གོང་དུ་དེ་ལ་ཕན་པའི་སྒྲོན་བཟོ་བ་ནི་ནམས་
མ་ལངས་སྒྲོན་ནས་ཉི་མ་ཤར་བའི་དཔེར་དེ་རེད། ༢ ཅེ་ཉེ་ལེའུ་རྒྱ་སྐད་དུ་ཅེ་
ཉེ་ཟེར་བའི་ནད་དུ་ལྟ་སྟོག་ཅོང་ཟེར་བའི་ནད་འདིའི་སྒྲོར་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་
ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ༣ མཆིན་ནད་འབྱུང་བའི་ལེའུ་ དེང་རུས་བོད་ཡུལ་
ལས་ཡུལ་གཞན་དུ་མཐོང་བ་དཀོན་པའི་ནད། མཆིན་ནད་འབྱུང་བའི་སྒྲོར་བོད་
ཡིག་དུ་བསྒྱུར་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ༤ ཉོང་པན་ལམ་ཁང་ལེའུ་ ལྷག་
པར་རྒྱ་སྐད་དུ་ ཉོང་པན་ལམ་ཁང་ 红斑狼疮 Lupus erythematosus ཟེར་
བའི་ནད་འདིའི་སྒྲོར་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་དགོས་འདུག། །ད་ལྟ་ནད་འདི་བོད་སྐད་
གྱི་མིང་ཡང་མི་འདུག། །ནད་འདི་བཙོས་ཐབས་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་ངོས་
འཛིན་ཡོད་ལ། ལུས་གྱི་བྱེད་ལས་སྟབས་གྱི་ཚུས་པ་སྟབས་བསྐྱེད་པའི་ཐབས་གྱིས་
ནད་འདི་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པ་ལས་ནད་འདི་ལ་ཉ་ཅང་ཕན་ཐོགས་པའི་སྒྲོན་ཞིག་
ད་ལྟ་ཡོངས་གྲགས་སུ་མ་མཐོང་། ༥ མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ལེའུ་ མཆིན་ཞག་
རྒྱས་པའི་ནད། མིག་སྤར་བོད་དུ་ནད་པ་མང་ཤོས་གྱི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད། འདི་
ལ་བོད་གྱི་སྒྲོན་པ་ཆོས་མཆིན་པ་ཆོལ་གྱིས་གཡོག་པའི་ནད་ཟེར་བ་དེ་མ་འགྲིག་
པ་རེད། འདི་ནི་མཆིན་པའི་དཀྱིལ་དུ་ཞག་ཅི་རྒྱས་ཏེ། དཔེར་ན། མཐུད་གྱི་ནང་
དུ་མར་སྒྲུ་མིམ་པ་ལྟར་ཆགས་ཤིང་མཆིན་པ་འགྲུལ་བསྐྱེད་བྱེད་མི་ཐུབ་པ་ཆགས་
ཡོད་པ་རེད། ༦ མཆིན་པ་སྤྱུང་གྱི་ལེའུ་དང་ངན་སྒྲོན་ཀན་སའི་ལེའུ་ཁ་སྒྲོན་

བྱ་དགོས། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ནད་དེ་ཡུན་རིང་དུ་མ་བཅོས་པ་བཞག་ན་མཆིན་
 པ་སྤྱུ་འགྱུར་ཟེར་བ་དེ་ཆགས། སྤྱུ་འགྱུར་དེ་ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་མཐར་མཆིན་པའི་ངན་
 སྐྱོན་ཀན་སེ་ཟེར་བ་དེ་འགྱུར་བ་རེད། བྱ་དགོས་དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན། བཅོས་
 ཐབས་སོགས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་གཞུང་ནམས་སྤྱོད་པ་དེ་དག་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་
 བ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ༥ མཆིན་ནད་ A. B. C. ལེའུ་ཁ་སྐྱོན་བྱ་དགོས།
 མཆིན་ནད་འདི་དག་གི་ཡིག་ཆ་གོ་བདེ་བའི་རིགས་ནམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་
 ཞིང་ཞིབ་འཇུག་ལེགས་པར་བྱེད་ཅིང་དེ་ལ་ཕན་པའི་བོད་སྐད་གང་ཞིག་ཡོད་
 མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ༦ རྒྱ་ཡིག་མཐོ་བའི་ལེའུ་ཁ་སྐྱོན་བྱ་དགོས། རྒྱ་
 ཡིག་མཐོ་བའི་ནད། བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲོད་ལ་གནའ་ནས་རྒྱ་ཡིག་མཐོ་བའི་
 བྱ་དགོས་པ་ཡོངས་གྲགས་ཡོད་ཀྱང་། བོད་ཀྱི་གསེར་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་རྒྱ་
 ཡིག་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱི་སྐོར་མེད་སྟབས། ང་ཚོས་རྒྱ་ཡིག་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱི་
 རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ། བཅོས་ཐབས་སོགས་སྤྱི་ལུགས་གསེར་རིག་ཡིག་ཆ་ནམས་སྤྱོད་
 ཡོད་པ་ནམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་དགོས། ༧ རྒྱ་ཡིག་ཞག་ཅི་སོགས་རྒྱ་ཡིག་
 ལེའུ་ཁ་སྐྱོན་བྱ་དགོས། རྒྱ་ཡིག་ཞག་ཅི་ལ་སོགས་རྒྱ་ཡིག་ནད་གི་རྒྱ་ཡིག་རིགས་ཀྱི་
 རིགས་དང་། དབྱེ་བའི་སྐོར་ནམས་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་ཞིང་ལུ་མཐུད་ནས་ཞིབ་
 འཇུག་བྱ་དགོས། ཐོག་མར་གོང་གསལ་ནད་རིགས་འདི་དག་གི་གཞུང་ལུགས་
 སྐོར་བོད་ཡིག་དུ་བསྒྱུར་། དེ་དག་གི་རྒྱ་རྒྱུན། བྱ་དགོས་། བྱ་དེ་དག་བྱུང་བའི་
 སྐབས་སྤྱི་ལུགས་ཀྱི་རྒྱ་ཡིག་རིགས་གང་ཞིག་ལ་འཕྲོ་འགྱུར་དང་། འཕྲོ་འགྱུར་ཡོང་
 བཞིན་ཡོད་པའི་སྐོར་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད། དེ་དག་གི་གནས་ལུགས་ལེགས་པར་
 ཞེས་རྒྱུ་། ད་གཟོད་ནད་རིགས་དེ་དག་ལ་ཕན་པའི་བོད་སྐད་གང་ཞིག་ཡོད་
 གསར་བཅོ་བྱས་ན་ཕན་པ་ཡོད་མེད་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས། ཐོག་མར་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་
 གང་ཡིན་མ་ཞེས་པའི་གོང་དུ་དེ་བཅོས་བྱེད་ཀྱི་སྐད་བཅོ་བྱེད་པར་སེམས་པ་ནི་
 རྒྱ་ཡིག་ཅི་ལ་ཞེད་ཀྱི་ལས་ཡིན་པས་གཟབ་དགོས། བཤད་རྒྱུ་ལས། རྒྱ་ཡིག་དབྱེད་
 ཞེས་ལོ་མ་བྱེད་རྒྱ་ཡིག་དབྱེད་གཟོ་བས། མི་སྤྱོད་ཆོད་ལེན་མ་བྱེད་གདེངས་ལུན་
 སྤྱོད། ལག་འཇུ་མ་སྤྱོད་ནད་ཀྱི་སྐད་ལ་དྲིས། ལྟོ་སྐད་སྤྱོད་མ་ཆེ་སྐད་པའི་ལག་
 དགས་ལུང་། ཞིས་གསུངས་པ་ལྟར་རེད། མ་གཞིར་བོད་སྐད་པ་གཅིག་ལུ་མ་

ཡིན་པ་སྒྲིལ་རྒྱུན་གསེརིག་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དེ་དག་ཆང་མའི་ནང་དུ་དོ་ཆ་
 མེད་པའི་སྒྲུན་གཏམ་བཤད་མཁན་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་འདུག །ཁོ་བཅུའི་གོང་དུ་
 གྲུང་དབྱང་ནོར་སྲིད་གྱིས་འཕྲོད་བསྟེན་འགྲོ་སོང་ཁ་སྒྲོན་ལོ་གཅིག་ལ་དུང་ཕུར་
 བརྒྱ་ཡོད་པ་དེ། བརྒྱ་ཆ་བརྒྱད་ཅུ་དེ་སྤྱི་ལུགས་གསེརིག་དང་། བརྒྱ་ཆ་ཉེ་ཤུ་དེ་
 གྲུང་ལུགས་གསེརིག་པ་རིག་པ་བགོས་ཡོད་འདུག་པ་དེའི་ནང་དུ་གྲངས་ཉུང་མི་
 རིགས་ཀྱི་གསེརིག་ནམས་གྲུང་འདུས་ཡོད་པ་རེད། གྲུང་ལུགས་གསེརིག་གི་
 འགྲོ་སོང་ཁ་སྒྲོན་གྱི་ལས་གཞིའི་སྒྲོར་མོ་གཏོང་ཚུལ་འཆར་གཞིའི་སྐབས་སུ། གྲུང་
 ལུགས་གསེརིག་སྡེ་ཆེན་གྱི་སྒྲན་པ་ཆེད་རམས་པ་མི་བཙུ་ལྷ་ཙམ་ཞིག་པེ་ཅིང་ལ་
 འཆོགས་ནས་ལས་གཞིའི་བགོ་གཤར་འཆར་གཞི་གྲོས་བསྐྱར་བྱེད་སྐབས། སྒྲན་པ་
 ཞིག་གིས་གྲུང་དབྱང་ནོར་སྲིད་གྱིས་བགོ་སྐྱངས་ལ་མ་འགྲིག་པ་ཞིག་ནི་ང་ཆོ་གྲུང་
 གོའི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་གྲུང་སྒྲན་གྱི་འགྲོ་སོང་གཙོ་བོར་མ་བྱས་པ་སྤྱི་ལུགས་གསེརིག་
 ལ་པལ་ཆེར་བ་སྤྱད་པ་ཡང་མ་དག་པ་ཞིག་རེད་ཟེར། དེའི་ལན་དུ་དམག་ཁུལ་
 རྣམ་ཡོང་བའི་གྲུང་ལུགས་སྒྲན་པ་ཞིག་གིས་ཟེར་བར། མིག་སྤར་རྒྱལ་ཡོངས་ཀྱི་
 རྣམ་བཙུན་ལས་འགན་གཙོ་བོ་སྤྱི་ལུགས་སྒྲན་དང་། སྒྲན་ཁང་གིས་སྤྱབ་བཞིན་
 ཡོད་རེད། དེ་ལ་ང་ཆོས་བསམ་འཆར་བཏོན་ན་རྒྱ་མཚན་མི་འདུག་གསུངས་སོང་།
 དེའི་ལན་དུ་སྒྲན་པ་གཞན་ཞིག་གིས། དངོས་གནས་བྱས་ན་ང་ཆོ་གྲུང་ལུགས་
 གསེརིག་དེ་ཕན་ལུས་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། དེང་དུས་གཅིན་མངར་མའི་ནང་ལ་
 གྲུང་ལུགས་སྒྲན་སྒྱུར་གྱིས་ཕན་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་རེད། བྲག་གི་མངར་ཆ་མར་པལ་
 མ་ཐུབ་ནའང་། ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་སྟོམ་བྱེད་ལ་ལུས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་འདུག་
 ཟེར། སྐབས་དེར་ང་ཏང་སང་བྱུང་། གསེརིག་མཁས་པ་ཆེན་པོ་ཡིན་ཟེར་བའི་
 མི་ཞིག་གིས་ཏམ་པ་ཆེན་པོའི་སྒྲོ་ནས་སྒྲུན་གཏམ་འདི་ལྟ་བུ་ལའ་ནི་བསམ་ཡུལ་
 ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད། པལ་ཆེར་སྒྲིལ་རྒྱུན་རིག་གནས་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་འདི་
 དག་ཆང་མ་བསམ་སྟོ་གཅིག་པ་འདྲ་པོ་འདུག་བསམ་བྱུང་། ཐོག་མར་རིག་པའི་
 གཞུང་ལུགས་ཡང་དག་པ་ཞིག་སྐྱུངས་ནས་ནད་དོས་ཟིན་ཐུབ་པར་བྱ་དགོས།
 མཚན་ཉིད་རིག་པ་ཡིན་ན་གྲུབ་མཐའ་སོ་སོར་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་དང་། མཁས་པ་
 སོ་སོར་ལྟ་བུ་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ་ཆོས་ཉིད་རེད། ཡོད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དེས་སུ་

བདེན་སྐྱེན་ནམ་སྐྱེས་ཀྱང་ཐག་གཅོད་མི་སྟབ་པ་ཞིག་རེད། གསོ་བ་རིག་པ་དེ་
 དང་མི་མཚུངས་ཏེ། བྱད་ལ་རིགས་གཅིག་མ་གཏོགས་ཕྱི་ལྷགས་ཀྱི་བྱད་དང་།
 ཀྱང་ལྷགས་ཀྱི་བྱད་ཟེར་བ་ཡོད་མི་སྲིད་པ་རེད། སྐྱེན་པ་གཉིས་ཀྱིས་བྱད་གཅིག་
 ལ་ངོས་འཛིན་མི་འདྲ་བ་གཉིས་བྱང་ན་གཅིག་ཤོས་ཅོར་བ་གཏན་འཁེལ་ཡིན་ཏེ།
 དོན་གྱི་གནས་ལྷགས་ལ་བྱད་གཅིག་ལས་མེད་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་ཐོག་མར་རྒྱ་
 ལྷགས་བོད་ལྷགས་གང་ཡིན་ཡང་བྱད་ངོས་ཡང་དག་པ་ཟིན་པར་གལ་ཆེ། བྱད་
 ངོས་ཟིན་པ་དང་སྐྱེན་བཅས་ཕྱི་ལྷགས་དང་། བོད་ལྷགས་གང་གིས་བཅས་དགོས་
 པ་ད་གཞོན་ཞིབ་འདུག་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད།

གོང་དུ་བཤད་པའི་དོན་ལྟམས་མདོར་བསྡུས་ན། རྒྱད་བཞིའི་བྱད་དུ་མ་འདུས་
 པའི་སྐྱོར་གནས་སྐབས། ལྷགས་ཀྱི་ཆ་ཤས་སྐྱོར་ལ་ལེའུ་གསུམ་ཁ་སྟོན་དགོས་པ་ནི།
 མཆོར་མེན་གྱི་ལེའུ། ལྷང་པའི་ལེའུ། འྲག་ཅའི་ལེའུ་དང་གསུམ། བྱད་ཀྱི་ངོས་
 ལས་མིག་སྤར་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཁ་སྟོན་དགོས་པའི་ལེའུ་དགུ་ནི། གཅིན་
 མངར་མོའི་ལེའུ། ཅི་ཉེའི་ལེའུ། མཆིན་པ་འབྲུམ་འབྲུའི་ལེའུ། ཉོང་པན་ལམ་
 འྲང་ལེའུ། མཆིན་ཞག་རྒྱས་པའི་ལེའུ། མཆིན་པ་སྤྱ་འཁྱར་དང་ངན་སྐྱོན་ཀན་སའི་
 ལེའུ། མཆིན་བྱད་ A. B. C. ལེའུ། འྲག་ཤུགས་མཐོ་བའི་ལེའུ། འྲག་གི་ཞག་ཅི་
 སོགས་འྲག་རྩས་ལེའུ། དེ་ལྟར་ཕྱི་ལྷགས་གསོ་རིག་ལས་བོད་སྐད་དུ་བསྒྱུར་ཞིང་
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལྷགས་བྱད་དུ་བརྒྱུག་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡར་རྒྱས་
 གཏོང་ཟེར་བ་དེ་རེད། གནས་སྐབས་བྱད་རིགས་དེ་དག་བཅས་བྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་
 གསར་པ་མ་བཟོ། གང་ཞེ་ན། བྱད་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་མཆོན་ཉིད་ངོས་མ་ཟིན་པར་དེ་
 བཅས་ཐབས་ཀྱི་སྐྱེན་བཟོ་མི་སྟབ་པ་ནི་སྐྱེས་ཀྱང་ཤེས་སྟེ། ད་ལྟ་སྐྱེན་པ་ཆོས་
 མཆིན་བྱད་རིགས་དེ་དག་དང་། གཅིན་མངར་མོའི་བྱད་སོགས་ལ་སྐྱེན་གསར་
 བཟོ་བྱེད་ཅིང་སྐྱེན་བཅས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཆོད་ལྟ་ཡིན་པ་སྟབས། དོན་
 དངོས་ཁྱིམས་འགལ་གྱི་སྐྱེན་བཅས་ཤིག་རེད། སྐྱེན་རྩས་ལ་རྒྱས་པ་ཡོད་མེད་ཆོད་
 ལྟ་བྱེད་ས་དེ་བྱི་བ་དང་། རྒྱུ་སོགས་ཀྱི་ལྷགས་ལ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་རེད། འདི་དག་ནི་
 རྒྱད་བཞིའི་བྱད་དུ་མ་འདུས་པའི་རིག་གཞུང་། ཁ་སྟོན་དང་ཡར་རྒྱས་དགོས་
 རིགས་ལྟམས་ཅི་ཅི་བཞིན་རྒྱ་མཆོན་དང་བཅས་ཞུས་པ་ཡིན། རྒྱད་བཞིའི་བྱད་དུ་

མ་འདད་པའི་རྒྱུ་ཆ་མཐོང་བ་འདི་ཡང་ཡར་རྒྱས་ཤིག་རེད། ཚོང་མ་རྒྱུད་
བཞིའི་ནང་ཡོད། རྒྱུད་བཞི་ལས་སྟག་པའི་གསེ་རིག་གི་གཞུང་ཞིག་འཛམ་གླིང་ན་
མེད་སྟེ་པ་ཅི་ཡོན་ཏན་མེད་པ་དང་། བསམ་གྲོ་རྗེས་ལྷན་ཡོན་པའི་རྟགས་
མཚན་ཞིག་རེད་ལ། རིག་གཞུང་ལ་རྒྱན་པ་དང་ལྟ་རྒྱ་མེད་པའི་ལོང་བ་གཉིས་ཀ་
རེད། ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་པའི་གནད་མ་མཐོང་བ་རེད། ཁ་སང་ངས་སྟོན་
མར་བཤད་པ་དེ་དག་ལ་ལན་འགའ་ཞིག་གནང་བུང་བར་འགའ་ཞིག་དངོས་
གནས་གསེ་རིག་གི་གཞུང་དང་། རིག་པ་གཉིས་ཀ་སྤུལ་བུང་རེད། བོད་ཀྱི་གསེ་
རིག་ལ་རེ་བ་འདུག་སྟེ་པ་ར་བུང་། འགའ་ཞིག་སྟོ་ལབ་བྱེད་མཁན་ཡང་བུང་
སོང་། དེའི་སྐོར་ལ་ལུ་མཐུད་ནས་རྗེས་སུ་ཞུ། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས།

རེད། འོན་ཀྱང་ཆོས་ཆོག་ས་རྒྱལ་སྤྱི་ཨི་ཅི་ནད་ཅན་དང་། སེམས་ཁམས་མི་
བདེ་བའི་ནད་པ་སོགས་ནད་པ་སྐྱོ་པོ་མང་པོ་འདྲ་གི་རེད། དེ་ཆོ་བོད་ཀྱི་རིག་
གནས་ལ་དགའ་ཞེན་བྱེད་མཁན་ཡིན་སྟབས། བོད་སྐད་ལ་རེ་བ་བྱེད་མཁན་
དང་། དགའ་ཞེན་བྱེད་མཁན་ཡོད་རེད། དཔེར་ན། ང་སྤྱི་ལོ་1994ལོར་དབྱིན་
ཇིའི་ལུང་པར་ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེའི་ཆོས་ཆོག་ས་རྒྱས་པ་རྒྱ་བོད་སྐད་སྐད་
ནས་ལོ་གཅིག་དང་ཕྱེད་བཅུ་དེ་པོ་ཡིན། སྐབས་དེར་ཨི་ཅི་ནད་པ་གཉིས་ཐུག་
བྱུང་། གཅིག །སྤྱ་པན་གྱི་པོ་སར་ཞིག་ཡོད་རེད། ཨ་དཀོན་རིན་པོ་ཆེས་བོད་ནས་
བཅོ་ལྔ་མང་པོ་བསྐྱམས་ཐེབས་བྱུང་། དེ་བོད་སྐད་ནད་བསྐྱེས་ནས་ལོ་ཕྱེད་
གཅིག་ལ་སྐད་རིན་མི་དགོས་པ་སྟེར་ནས་ཁོ་རང་ཡང་དགའ་པོར་བྱས་ཏེ་འཁྱུང་
སོང་། ལོ་ཕྱེད་རྗེས་ལ་སྐད་ཁང་ནད་རྒྱ་ཏེ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་པ་དང་པན་
ཐོགས་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག་པས་འཁྱུང་རྒྱ་མཚམས་བཞག་སོང་། ནད་པ་
གཉིས་པ་དེ་དབྱིན་ཇིའི་ལོན་ཁོན་ལ་འདུག་མཁན་གྱི་སྤྱ་པོ་གཞོན་རྒྱ་མ་ལོ་ཉེར་
གཅིག་སྐབས་སྤྱི་ཨི་ཅི་ནད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཤེས། དེ་ནས་རྩོ་མོ་བྱས་ཏེ་ལོ་བརྒྱ་
ལྷག་རེད་ཟེར། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཨ་དཀོན་གྱི་དགོན་པའི་ནད་བཞུགས་ཡོད་ཏེ་སྤྱ་པོ་
རང་པ་ཆུང་གིས་བྲིད་ནས་དེར་སླེབས་བྱུང་། སི་ཏུ་རིན་པོ་ཆེས། འདིར་བོད་ཀྱི་ལྷ་
རྒྱུ་ཡོད་པ་དེར་སོང་གསུངས་ནས་ངའི་རྩེར་མངགས་བྱུང་། ང་དགོན་པའི་འགྲུལ་
ཁང་རྒྱུ་ཞིག་གི་ནད་རྒྱ་བཅུ་དེ་ཡོད། དེར་རྩོ་མོ་གཟུག་ཤམ་གྱིན་མཁན། ཤ་
སྐམ་པོ་ཡི་དྲུགས་ཀྱི་གཟུགས་ལྟ་བུ་ཆགས་པ་ཞིག་དབྱིན་ཇིའི་ཆུ་པོ་ཞིག་གིས་
བྲིད་ནས་ཨི་ཅི་ནད་བཟོ་རོགས་ཟེར་ནས་བྲིད་བྱུང་། ནད་པའི་བོ་ལ་ལ་བཟོས་
ན་སྐྱག་སྐྱང་སྐྱེ་ཡས་ཤིག་གྱུར་འདུག །ང་སྐྱག་སྐྱེ་མགོའི་སྐྱ་རྩ་ནས་སེང་སྐྱ་འདྲ་པོ་
ཞིག་གྲགས་པའི་སྐྱང་བ་བྱུང་། དེ་ནས་རྩེ་ལ་བརྟག་པས་རྩའི་འཕར་རྩེ་ལ་གང་
འདྲ་ཡོད་པ་དང་། ནད་པ་དེ་ལ་ལན་གང་ཞིག་བརྟབ་ཡོད་པ་ད་ལྟར་ཆང་མ་
བརྗེད་ཆར་འདུག །

ཐེངས་གཉིས་པ་ཨི་ཏུ་ལའི་ནམ་མཁའ་ནོར་བུའི་ཆོས་ཆོག་ས་མེ་རི་སྐར་ལ་ཨི་
ཅི་ནད་རྒྱ་ཡོད་མཁན་གྱི་སྤྱ་པོ་མེད་ཅིག་ཡོད། དེ་ལ་ནད་རྒྱ་ཡོད་པ་ཅམ་
ལས་ནད་རྒྱ་གས་དངོས་སླེབས་མི་འདུག །ཆོས་ཆོག་ས་རྒྱས་པ་རྒྱ་ཏེན་རེ་བཞིན་རྒྱ་མི་

ནམས་རེས་བསྐྱོར་ནས་བཅུ་མ་གཡིས་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་མ་བྱན་ཡོད་རེད། སྐབས་
འགར་མོ་རང་མ་བྱན་འཁེལ་སྐབས་ང་ལ་སྐྱག་སྒྲུང་བྱུང་ཡོད། བྱི་རྒྱལ་མི་ནམས་
ཞེ་ཅིའི་ནད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཤེས་མཁན་ཡིན་སྐབས་དེ་ལ་ལྟ་སྒྲུང་འདྲ་མཉམ་རེད།
ང་ཚོ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ནམས་ནི་ཞེ་ཅིའི་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་ལྟ་ཅི། སལ་ཆེར་བས་
ནད་པ་ཡང་མཐོང་མ་ཟོང་མཁན་རེད། ཞེ་ཅིའི་ནད་ཀྱི་གནས་ལུགས་མ་ཤེས་
པས་རང་གི་གང་དུན་བཤད་ཐོད་པ་ཅུ་མ་རེད། དེ་ནི་གཏི་ཐུག་གི་སློབས་པ་རེད།
གནས་ལུགས་མི་ཤེས་མཁན་ལ་སེམས་སློབས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་ནི་སྐྱོན་པོ་ཡིན་པའི་
རྒྱ་མཚན་གྱིས་རེད། །

ལོ་ཤས་སྡོན་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ཞིག་གིས་བོད་སྐྱེན་གྱིས་ཞེ་ཅིའི་ནད་ལ་ཕན་
ལུས་ཐོན་ཡོད་པའི་སྐོར་བོད་རང་སྐྱོང་སྡེ་ཁག་གི་འོས་འཛུགས་པར་ཐོག་ཏུ་བཀོད་
སོང་། སྐབས་དེར་ང་བགད་མོ་ཤོར་བྱུང་། སློབས་པ་ཡོད་ན་གནས་སྐབས་སུ་
སྤྱིང་གཞུང་དང་། གསར་འགྱུར་མོལ་ཐིག་ཆང་མ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བྱུང་པ་ཞིག་
རེད། གྲུང་ཤོའི་ནང་ལ་གྲངས་ཉུང་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་གྲུ་ཡངས་དང་།
བོད་སྐྱེན་ལ་ཡིད་ཆེས་བྱས་པའི་རྟགས་རེད། དེའི་རྗེས་སུ་གོ་རྒྱུ་མེད་པར་ཆགས་
སོང་། རྒྱ་ཨ་བྲག་གཉིས་དེ་རུ་མ་སྤྱང་། །བདེན་ལུང་པ་གཉིས་དེ་ཐུག་ཐག་རིང་།
ཟེར་བ་དེ་རེད།

དེ་བཞིན་དུ་གཅིན་པ་མངར་མོའི་ནད་དང་། ངན་སྐྱེན་ཀན་སེའི་སྐྱེན་བཅོ་
ཡོང་གི་ཡོད་ཟེར་མཁན་ཡོད་རེད། འཇོམ་བུ་སྤྱིང་གི་རྒྱལ་ཁབ་ཆེ་ཁག་གི་སྐྱེན་
པ་གྲགས་ཆེན་དེ་དག་གིས་གྲང་མ་འགྲུབ་པའི་གསོ་རིག་ཐད་ལ་ང་ཚོས་ལག་རྒྱུས་
གསར་པ་ཞིག་ཐོན་བྱུང་མིན་བསམ་སྟོ་གཏོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ལོ་བཞི་བཅུའི་
སྐོན་ལ་ང་གོང་གསེབ་དུ་སྐྱེན་པ་བྱེད་དུས། ངས་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་མ་
འདུས་པའི་ནད་ཅིག་དང་། བོད་སྐྱེན་གྱིས་བཅོས་མི་བྱུང་པའི་ནད་གཅིག་སལ་
ཆེར་མེད་སྒྲུང་ཤར་ཟོང་། ད་ལྟ་བྱོང་ཚོའི་བསམ་སྟོ་དང་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུང་
ཡིན། ངན་སྐྱེན་ཀན་སེ་ཟེར་བ་འདྲི་དང་བོད་སྐྱེན་ནང་གི་སྐྱེན་ནད་ཟེར་བ་
གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་ཆགས་བྱེད་ཅིང་ཡོད། ལོ་བའི་སྐྱེན་རེད་ཟེར་དུས་རྒྱ་མཁའ་
ཉེར་ལྟ་སྐྱོན་སྐྱེན་གྱིས་བཅོས་བྱུང་པའི་སྒྲུང་བ་ཡོད།

ལྟ་རྒྱུ་ལ། དེ་རིང་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་ཨེ་ཅི་འོས་ལ་བཤད་སྐབས་དེ་
 འདྲ་མ་བྱེད། སྒྲིལ་འཕྱར་ཡོད། རྒྱུ་ཡོད་ཡོད། བོད་ཀྱི་སྐད་པས་ཨེ་ཅི་
 བོད་པ་བལྟས་ནས་སྒྲིལ་ཐོངས་གཅིག་འཕྱར་ཆར་པ་རེད། དེ་རིང་ངས་བྱོད་
 རྒྱུ་ལ་དེ་འོས་ཁ་གསལ་གཏིང་གསལ་གྱིས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། གསང་རྒྱ་དགོས་དོན་
 མི་འདུག །སྐབས་དེའི་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་ལ་གྱི་གསར་འགྱུར་ཐོག་དུ་མི་ལ་
 མིང་བཏགས་ནས་བཀོད་ཆར་པ་རེད། དེས་ན་ངས་འདྲི་བོད་རང་གི་སྐད་པ་
 རྒྱུ་ལ་གསང་རྒྱ་དགོས་དོན་མི་འདུག་སྟེ། སྒྲིལ་1997 ལོར་ང་ཨ་རིའི་མ་ས་
 རྒྱུ་ལ་ལ་ནམ་མཁའ་ལོར་བུའི་ཁང་ཁྱེད་ལ་བོད་སྐད་བྱིད་སར་
 བྱིན། སྐབས་དེར་ཁང་ཁྱེད་ལ་བོད་སྐད་ལ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་ཚོས་ནད་པ་
 བྱང་ན་གཟུང་གཟུང་བྱེད་ཚུལ་བཤད་བྱུང་། ལོ་ལ་ཤས་ཀྱི་སྐད་ལ་སྐད་པ་
 བལྟན་འཛིན་ཚོས་གྲགས་ཨ་རིར་ཐོབ་སྟེ། བོད་པ་མང་པོ་ཞིག་ནད་བལྟ་སར་སྐྱ་
 རྒྱུ་ལ་བཅར། ཁོང་གིས་བཏུད་ཅིའི་བུ་པའི་ནང་དུ་གཏོར་སྐད་ཨེ་ཅི་ལ་མན་
 པ་ཞིག་རྟེན་བྱུང་། ཁོང་གིས་བལྟ་སྐད་ཀྱི་གནང་ཡོད་གསུངས་ནས་སྐད་དེ་བལྟ་སར་
 ཐོབ་སྟེ། དེ་ནས་བོད་ཀྱི་ཚོས་ལ་དད་པ་བྱེད་མཁན་དང་། བོད་སྐད་ལ་
 དགའ་མཁན་ཚོས་བོད་སྐད་ནང་དུ་ཨེ་ཅི་སྐད་ཡོད་པ་དང་། སྐད་པས་སྐད་
 དེ་བལྟ་སར་ནས་ཐོབ་སྟེ། ཡོད་པའི་སྐད་དེ་ལ་བསྒྲགས་བྱས། དེ་ནས་གསར་འགྱུར་
 འགོད་མཁན་ཞིག་གིས་ཁོ་རང་ཨེ་ཅི་ནད་པ་ཡིན་པར་བརྟུགས་ནས་ནད་བལྟན་
 སར་བྱིན། སྐད་པས་ཅ་བརྟག་རྒྱུ་ཨེ་ཅི་ནད་ལ་མན་བྱེད་ཀྱི་སྐད་གནང་
 ཡོད་འདུག །སྐད་ཀྱི་གསར་འགྱུར་ཐོག་དུ་བོད་ཀྱི་སྐད་པས་རྒྱུ་ལ་བཤད་ཅིང་།
 ང་ལ་ཨེ་ཅི་སྐད་སྐད་བྱུང་བེར་ནས་གསལ་བསྒྲགས་བྱས། དེ་ལ་ཨ་རིའི་བྱིས་ས་
 ཀྱིས་བཅད་གཅོད་ངས་པས། རྒྱུ་ཡོད་བོད་ཀྱི་དོན་གཅོད་ཁང་གིས་འཕུལ་དུ་
 གནས་བྱུའི་འཛིན་ཉོས་ནས་ཁོང་ཐོབ་སྟེ། ལུས་པ་རེད་ཟེར། སྐད་པས་སྐད་
 འཛིན་ཚོས་གྲགས་ནི་དགའ་ལོ་མཐོན་པོ། ཡོན་ཏན་ཆེན་པོ། ལས་འབྲས་ལ་ཡོད་
 ཆེས་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་སྟེ། དེར་དུས་སྐད་པ་ནང་བཞིན་ཤིས་བཞིན་དུ་
 མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་མི་སྲིད་སྟེ། ལོར་འབྲུལ་གཅི་བོ་དེ་གཏོར་
 སྐད་དང་། གཏོར་སྐད་ལ་ཡོད་ཆེས་དང་དད་པ་བརྟན་དུག་པ་རེད་སྟེ། ད་

ལྟ་བོད་ནང་གི་ལྷ་རྩེ་ཆུ་མ་པའི་ཀུན་སྲིད་དང་། ཏམ་པ་ལྷ་པུའི་སྟོན་སྲི་རྒྱལ་གྱི་
ཡུང་པ་ལ་གསོ་རིག་ལག་ལེན་བྱས་ན་ཉེན་ཁོག་བཙོན་ཁང་ནང་དུ་བཅུག་རྒྱུ་
གཏན་འཁེལ་རེད། ཀྱང་གོའི་ནང་ལ་མི་རིགས་སོ་སོའི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁོར་ཕྱག་རེ་
ཆགས་ཡོད་པ་དང་། སྤྱིད་གཞུང་གིས་གངས་ལུང་མི་རིགས་ཀྱི་ལས་པ་གྲུ་ཡངས་
ཆེན་པོ་སྟེར་བའི་དབང་གིས་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་མཁན་དང་། ལྷན་པོ་ཏམ་པ་
ཅན་རྩེ་མང་དུ་འགོ་བའི་རྒྱ་མཆན་དེ་རེད།

ལྷ་རྩེ་ཆུ་མ་པ། བྱིད་ཆུ་མ་པས་ཨི་ཅིའི་ནད་པ་དང་། རན་སྐྱོན་ཀན་སའི་ནད་
པ་ཉམས་ཐག་པ་དེ་དག་ལ་ངས་ནད་རིགས་གདུག་པ་ཅན་འདི་དག་བཅས་སྟུང་
པའི་སྐྱོན་བཅོས་ཡོད་ཟེར་ཞིང་སྐྱོན་སྟེར། སྟོར་མོ་ལེན་པ་དེ་འོས་མིན་སྟགས་
བསམ་ཞིག་ཐོངས། རང་གིས་རང་ལ་བརྟག་དཔྱད་ཅིག་གནང་དང་། དངོས་
གནས་ནད་དེ་དག་པོད་སྐྱོན་གྱིས་བཅས་སྟུང་པ་ཡོད་ཆེས་ཡོད་དམ། ཤི་རན་
པའི་མི་ཞིག་གི་ལྷས་ནས་སྐྱོན་ཡོན་གང་ཐོབ་བྱེད་པའི་བསམ་སྟོང་ན་པ་དེ་འདྲ་
སྟུང་སྟུང་འདྲ་བ་ཞིག་རེད། པོད་རིགས་རྣམས་ཀྱི་བཤད་སྟོལ་ལ། ཆོང་པ་དེ་
རྟུག་པོ་རེད། མི་ལ་མགོ་བསྟོར་གཏོང་། རང་གི་ཁི་པན་སྟུང་མཁན་རེད་ཟེར།
ལྷ་སྐྱེ་རྟེན་གསུམ་བཅོང་མཁན་དེ་དཔེ་རྟུག་ཅག་རེད་ཟེར་བ་འདི་ལུང་པ་རྩེས་
ལྷས་ཡིན་པའི་རྟགས་རེད། ཆོང་པས་ཁི་ཆོང་ཆེད་དུ་གཞན་ལ་མགོ་བསྟོར་སྟུང་
ན་འཛོན་ཐང་ཅན་རེད། པན་ཚུན་གཉིས་ཀས་མིག་གིས་མཐོང་ས་ལ་ཆོང་རྒྱུ་
ཅིང་ཡོད་པ་རེད། མི་འདྲ་མཉམ་གཉིས་བར་ལ་མགོ་བསྟོར་སྟུང་ན་འཛོན་ཐང་
ཡོད་པའི་རྟགས་རེད། ཁི་པམ་ཡོད་པ་ཆོང་གི་འགོ་ལྷགས་རེད། ལྷ་སྐྱེ་ཉོ་ཆོང་
བྱེད་པའི་ལས་ཀ་དེ་ཆོས་དང་དཔལ་འབྱོར་གཉིས་ཀའི་ཐད་ནས་ཡག་པོ་རེད།
འཆོང་མཁན་རྟུག་པོ་རེད་ཟེར་བ་སྒྲ་མ་སྟུང་སྟུང་ཆོས་མགོ་བསྟོར་གཏོང་བའི་སྐད་
ཆ་རེད། འཆོང་མཁན་དེ་རྟུག་པོ་ཡིན་པ་དང་། ཉོ་མཁན་དེ་ཡག་པོ་ཡིན་པའི་རྒྱ་
མཆན་གང་ཞེ་ན། ཉོ་མཁན་སྒྲ་མ། སྟུང་སྟུང་དགོན་པ་རྣམས་རེད། འཆོང་
མཁན་ངལ་ཚོལ་པ། ཆོང་པ། མི་སེར་དགུས་མ་དེ་དག་རེད། འོ་ན་ག་རེ་དགོས་
རེད་ཅེ་ན། བཅོང་ན་རྟུག་པོ་རེད། སྒྲ་མ་ལ་སྟུང་དགོས་པའི་དོན་སྟོན་ནས་མགོ་
བསྟོར་གཏོང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད།

སྐད་པས་ནད་པ་ཉམས་ཐག་མགོ་བསྐྱར་གཏོང་བ་ནི་སྤང་ཁུངས་ཀྱི་
མོང་ལས་ཀྱང་སྤྱད་པའི་སྤྱི་ཚེ་མེད་མཁན་ཞིག་རེད། ཨི་ཅི་འི་སྐད་དང་། ཀན་
སའི་སྐད་སོགས་ཐོན་ཞིང་ཡོད་ཟེར་ཁ་སློབས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་མ་བཤད། བོད་ཀྱི་
སྐད་པས་ཨི་ཅི་འི་སྐྱོར་ལ་གནས་ཚུལ་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་མདོར་བསྟུན་ཞིག་རོ་
སྤྱོད་ཞུས་ཡོད། ཆོགས་པ་འདི་འི་ནང་དུ་སྐད་པ་ཕལ་ཆེར་ནི་གཏི་མུག་གི་སློབས་
པ་ཡིན་ངེས། འོན་ཀྱང་འགའ་ཞིག་གིས་ཤེས་བཞིན་དུ་སྐྱོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཀྱི་དོན་
དུ་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྐོ་ནས་མགོ་བསྐྱར་གཏོང་བཞིན་ཡོད་པར་འདྲ། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་
ཀྱི་ཤེས་རབ་དེ། ཤེས་རབ་ཀྱི་ཐ་མ་མ་དང་སྤང་ཁུངས་ཀྱི་ཤེས་རབ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ཏེ།
ཁྱོད་ཀྱི་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་སའི་ཡུལ་རང་གི་སྐད་སྐྱོ་མི་རིགས་དེ་ལས་གཞན་མེད་
པའི་སྤྱིར།

གོ་སྐབས་བྱུང་ན་བོད་སྐད་ཀྱིས་ཕན་ངེས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱི་སྐད་གསར་བཅོ་
དང་ཞིབ་འཇུག་བྱས་ན་གྲུབ་འབྲས་ཐོན་ངེས་རེད། དཔེར་ན། ཟས་སྐྱོམ་དྲངས་
སྟོགས་འབྱེད་བྱེད། ་ཁག་གཅོང་མ་བཅོ་བྱེད། ་ལས་ཀྱི་བྱུངས་སྟོབས་འཕེལ་བྱེད་ཀྱི་
སྐད་ད་ཡོད་ན་མས་ཆོད་ལྡན་བསྐྱུར་བྱེད་ཅིང་། སྐད་གསར་པ་ཞིབ་འཇུག་
བྱས་ན་འབྲས་བུ་ཐོན་ངེས། འཇམ་བུ་སྤྱི་ལོ་ལོ་མ་ཐུབ་པའི་ཨི་ཅི་དང་། ཀན་སའི་
སོགས་ལ་ལག་པ་འཆང་ན་འབྲས་བུ་གང་ཡང་ཐོན་མི་ཐུབ། དཔེར་ན། སྤྱི་ལོ་
1997 ལོར་ང་ཨ་རི་ལ་ཡོད་སྐབས། ་ཁ་ལི་པོ་ལི་ཡའི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོས་བོད་སྐད་
ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཆེད་ཨ་སྐྱོར་འབྲུམ་བུ་བྲུ་བྲུ་སྐད་ཡི་ཤེས་དོན་ལྡན་ལ་སྤྱོད་ནས་
ཁྱོད་རང་ཞིབ་འཇུག་གང་འདོད་ཀྱིས་ཞེས་པའི་མངགས་ཐོབ་པ་རེད། ་ཁོང་གིས་
སྐབས་དེར་བྱུང་མེད་ཀྱི་རྒྱ་མའི་ཀན་སའི་སྐད་ནད་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱ་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་
གསལ་བསྐྱགས་བྱས་འདུག ་གསལ་བསྐྱགས་དེ་མཐོང་མ་ཐག་དྲུང་ས་འདི་ལ་
འབྲས་བུ་གང་ཡང་ཐོན་ཀྱི་མ་རེད་ཞེས་བཤད་པ་ཡིན། དེའི་སྤྱི་ལོ་ཅན་ན་སྤྱི་ལོ་
བྱུང་མེད་ཁ་ཤས་ཀྱི་ངས་བོད་སྐད་ཅོས་པས་རྒྱ་མའི་ཀན་སའི་ལ་ཕན་པོ་བྱུང་སོང་
ཞེས་ཆོགས་པར་དང་། བརྟན་འཕྲིན་སོགས་གསར་འགྱུར་ཁག་གཅིག་ལ་བསྐྱགས་
སོང་། དེ་རྗེས་ལོ་ཤས་འདས་རྗེས་ལས་གཞི་མཇུག་རྒྱགས་པ་དང་སྐད་ཀྱི་གྲུབ་
འབྲས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཀྱང་མཇུག་རྒྱགས་སོང་།

དེ་བཞིན་དུ་སྤྱི་ལོ་2015 ལོར་ཆབ་མདོ་རི་བོ་ཆེའི་སྒྲིན་པ་ཤེས་རབ་འོད་ཟེར་ཞུ་བ་ཞིག་གིས་ཨི་ཅིའི་ནད་ཀྱི་སྒྲིན་གསར་པ་ཐོན་ཡོད་པ་དྲིལ་བསྒྲགས་བྱས་ཤིང་། ཏུའུ་ནན་ཞིང་ཆེན་ཁྲང་ཅུ་གྲོང་ཁྱིམ་སོགས་ཀྱི་ཡུལ་གྱི་ཁེ་ལས་དང་། བྱུང་དབྱེའི་མཁས་པ་ནམས་མཉམ་དུ་བོད་སྒྲིན་གྱིས་ཨི་ཅིའི་སྒྲིན་གསར་པ་ཐོན་པའི་སྐོར་ལ་གྲོས་མོལ་ཆོགས་འདུ་འཆོགས་ཤིང་དཔོན་རིགས་ཁག་གཅིག་གྱུང་ཆོགས་འདུའི་ཐོག་དུ་གདན་འདྲེན་ཞུས་ཞིང་ཆོགས་པར་དང་། རྩ་ལམ་ཁག་དུ་དྲིལ་བསྒྲགས་ཀྱི་ཆེན་བྱས་སོང་ཡང་། རྒྱན་ཨ་བྲ་གཉིས་དེ་རྩ་མ་ཐུང་། བདེན་ལུང་པ་གཉིས་དེ་ཐུགས་ཐག་རིང་། ཟེར་བའི་དཔེར་ལྟར་དེང་སང་བོད་སྒྲིན་གྱི་ཨི་ཅི་སྒྲིན་ཟེར་བ་དེ་གོ་ཐོས་མེད་པར་ཆགས་ཟིན། སྐབས་དེར་ང་ལ་གདན་ཞུས་འགྱུར་ཡང་ངས་རྒྱན་གྱི་དྲིལ་བསྒྲགས་ནང་ཞུགས་འདོད་མེད་ཅེས་ལབ་ནས་མ་སོང་། ལས་ཀྱི་གང་ཞིག་བྱས་ན་བདེན་པ་དང་། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་བྱས་ན་དེ་ལ་འབྲས་བུ་ཐོན་བགྱི་རེད།།

མིན་ནམ་སྒྲུམ། དེ་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་བྱེད་མཁན་ཞིག་གིས། རྒྱང་རིགས་ལྷ་པོ་དེ་དག་
 འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་རི་ལྟར་བརྟག་ཅིས་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་སྒྲུབ་གཏམ་འགའ་ཞིག་
 བཤད་པ་ལ་ལན་དུ། རང་བྱུང་གི་རྣམས་ལས་བྱུང་པའི་རྒྱང་ལྷ་ཞིག་ལྷས་ལ་ཡོད་
 བ་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱི་བརྟག་བྱུང་དེས། དེ་ལས་ཞིབ་པ་ཁྲག་གི་ནང་དུ་སྤྲོ་རབ་ཀྱི་རྩལ་
 རྣམས་བརྒྱ་སྟག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་བརྟག་བྱུང་ན་རྒྱང་རྣམས་ལྷ་བརྟག་མི་བྱུང་
 པའི་རྒྱ་མཚན་གང་། དེ་ནི་རང་ཉིད་ཏ་ཅང་མཐོང་རྒྱ་རྒྱང་བ་དང་། ཡོན་ཏན་
 མེད་པའི་རྟགས་སུ་མཐོང་། གལ་སྲིད་ལྷས་ལ་རྒྱང་ལྷའི་རྣམས་མེད་ན་འཕྲུལ་ཆས་
 ཀྱི་བརྟག་ཐབས་མེད་པ་རེད། །

རོ་མཚར་རྩ་བ་དུན་ཟེར་བ་འདི་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས། བོན་ཀྱི་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་མཚན་བྱེད་ཀྱི་དོ་རིང་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། གནའ་བོའི་དུས་སུ་སྤྱི་
 ཆོགས་རྗེས་ལྷས་ཡིན་སྟབས་སྟོག་གུར་གྱི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་རྟོགས་དགའ་
 བར་བྱུང་བའི་སྐབས་སུ་ལྟ་སྟངས་ལ་བདེན་བཟར་བྱེད་ཅིང་མོ་དང་ཆེས་བྱེད་པའི་
 སྟོལ་དང་། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་གསོ་རིག་གི་ནང་དུ་འང་རྩ་སྟུང་དང་། རྩ་སྟུང་བརྟག་
 ཐབས་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟའི་ཆ་ལ་འདི་དག་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་རིག་
 གནས་མ་རེད། ཚན་རིག་གི་སྒོ་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལ་འདི་
 དག་དགོས་མཁོ་མེད་པ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱིང་
 པ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། བོད་ཀྱི་དམངས་སྟོལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་དང་། འགྲོ་བ་
 མིའི་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན། བོད་ཀྱི་ཆོས་ལུགས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་
 ལ་སོགས་པ་གནའ་བོའི་རིག་གནས་དང་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་ནམས་
 ལ་དགོས་མཁོ་ཡོད་པའི་དཔྱད་གཞི་ཡིག་ཚང་ཞིག་རེད།

རོ་མཚར་རྩ་བ་དུན་ཟེར་བ་དེ་སྐབས་དེའི་གྲོང་གསེབ་སྒྲུབ་པ་ནམས་ཀྱིས་ནད་
 རོས་མི་ཟིན། བཅོས་ཐབས་མི་ཤེས། རྩ་སྟུག་ཐབས་ཟད་པའི་སྐབས་སུ་ལྟ་སྟངས་ལ་
 རེ་བ་བཅོལ་ནས་ནད་བཅོས་ཐབས་བཅོལ་བའི་བསམ་སྒྲོ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་རྩ་
 སྟུང་དང་། རྩ་སྟུང་འདི་དག་འབྱུང་བ་ལྷ་དང་འབྲེལ་ཏེ་རིགས་ལམ་གྱི་སྤྱི་འགྲོས་ཚད་
 གཞི་ཞིག་བཟོས་ཡོད་པ་རེད། དེར་དུས་རོ་མཚར་རྩ་བ་དུན་ལྟ་མཁན་ཡིན་ཟེར་
 བ་ཞིག་ཡོད་ན་ཁྲམ་པ། རུམ་པ་ཡིན་པའི་རྟགས་རེད། དེས་ན་བླ་གྲོགས་ཨ་འཆོ་

ཕྱིད་ཟེར་པ་འདི་དང་འདིའི་རྗེས་འབྲང་པ་འདི་དག་ནི་སལ་ཆེར་དེར་རྒྱས་སྟོབ་
གྱའི་ནང་རྒྱ་སྟོབ་སྦྱང་ཕྱིད་མ་སྦྱང་པའི་སྒྲུབ་པའི་མིང་ཅམ་ཁྱིར་པ་ཞིག་ཡོད་ཆོད་
འདྲ། ཡང་ན། འབྲུམ་རམས་པ་དབྱངས་དགའ་ལགས་ཀྱིས། ལོ་སྟམ་ཅུའི་གོང་རྒྱ་
སྟོབ་ཐོན་ལག་ཁྱིར་བྱ་འབྲེལ་མ་བྱུང་པའི་སྟོན་ལ། བོད་སྟོངས་གསེ་རིག་སྟོབ་གྱའི་
ནང་རྒྱ་མར་རྒྱ་མ་ཁ་ཤས་ཅམ་སྟེར་ནས་ཞིབ་འཇུག་སྟོབ་མའི་ལག་ཁྱིར་རག་སོང་
པ་ཁ་ཤས་ཡོད་གསུངས་པ་དེ་དག་གི་གྲས་ཤིག་ཡིན་པར་ངེས།

ཡང་། འབྲུམ་རམས་པ་མགོན་པོ་རྒྱལ་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་སྤུང་བ་སྤྲོན་སྤྲོན་
 ཚོགས་ཚར་བཅད་པ་ཟེར་བའི་ཚཱ་ཡིག་ཞིག་བཏང་འདུག །ངས་དེ་ཚཱ་ཡིག་
 རྒྱལ་དཔྱད་ཅན་ཞིག་ཡིན་བསྐྱེད་ད། ཞིབ་ཆ་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་སྤྲོམ་བྱུང་། གང་
 ཞེ་ན། ཚཱ་པ་པོ་འབྲུམ་རམས་པ་ཡིན་པ། ཚོགས་མི་ལྔ་བསྐྱེད་ནང་དུ་གཏང་
 ཚོག་པ་ཞིག་ཡིན་དུས་ལྷུང་རིགས་མི་འདྲ་བ་ཞིག་ཡོད་ངེས་བསམ་ནས་ཉན་པ་
 ཡིན། ཡིད་སྤྱོད་བ་ཞིག་ལ། ཐོག་མར་མི་ཆེ་གཅིག་ལ་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་བྱེད་མཁན་གྱི་
 འབྲུམ་རམས་པ་ཡིན་ཟེར་བ། ད་དུང་གོང་གསལ་པའི་ལྷལ་སྐད་ཁོ་ན་ལས་
 ཡིག་སྐད་དང་། མཁས་པའི་གསུང་སྒྲོས་ཅམ་ཡང་མེད་པ། ལྷལ་དབྲུས་སུ་ལོ་ངོ་
 ཅམ་བཞུགས་ཡོད་ཀྱང་ད་དུང་བོད་ཀྱི་སྤྱི་སྐད་ཀྱི་ངོ་མ་ཅམ་ཡང་མེད་པ་གོང་
 གསལ་པའི་སྤྲོན་སྐད་ཁོ་ནའི་ཐོག་དུ་བཤད་ཡོད་སྤྲོབས་བརྗོད་པལ་ཆེ་བ་ཏུ་ཅང་
 གོ་དགའ་བ་ཞིག་རེད།

ཁོའི་བྱང་ཆོས་དེ་མདོར་བསྟུན་ནས་བཤད་ན། གཏམ་བཤད་པ་ལ་ཁ་སྐྱོས་
མེད་པ། རིག་པས་དབྱེད་པ་ལ་གྲུབ་པ་སྟོང་པ། རྒྱུར་ས་པའི་ཡོན་ཏན་ལ་མཐའ་
རྒྱ་མེད་པའི་བྱང་ཆོས་གསུམ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་བྱུང་། ཁོས་སྐྱ་སྐམ་དེ་སྐར་མ་བརྒྱ་
གསུམ་བཤད་འདུག རྒྱ་མཚོ་ན་ལྟ་བུ་པའི་སྐད་ཆ་ཆོག་གཅིག་གྱུར་མི་འདུག །
མཁོ་ན་པོ་རྒྱབ་ས་ཀྱིས། ཐུབ་བརྟན་ཐུན་ཆོག་ས་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་མ་རེད། འཁྲིང་
རིམ་སྐྱོབ་གྲུ་ནས་ཐོན་པ་རེད། ཅིས་བྱུན་གཏམ་གཡག་ཅམ་ཞིག་བཤད་འདུག །
ལན་དང་པོ། རེད་གཉིས་ངོ་ཅམ་ཡང་འཕྲད་མ་ཐོང་ན་ང་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་མེད་
ཁྱིད་ཀྱིས་ངེ་ལྟར་ཤེས་བྱུང་། ལན་གཉིས་པ། ང་ཐོག་མ་འཁྲིང་རིམ་སྐྱོབ་ཐོན་
ཡང་མ་རེད། མ་ལས་སྐྱེས་དུས་ཡིག་མོངས་རེད། བཅོས་བརྒྱུར་སྟོ་འབྱེད་ཀྱི་རྩིས་

སྤྱི་ཐོག་མར་འབྲིང་རིམ་ཆེད་ལས་སློབ་གྲུའི་ལག་བྱིར་སློབ་པ་རེད། སྤྱིར་འབྲིང་
རིམ་སློབ་གྲུ་ནས་སློབ་པ་ཡིན་ན། རྗེས་སུ་དེ་ལ་འགྱུར་སྤྲོད་འགྲོ་མི་ཆོག་པ་སྤྱི་
གཏན་འབེབས་བྱས་ཡོད། བྱིད་རང་སློབ་མར་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་ཡིན་ངེས། དེས་
ན་ད་ལྟ་འང་སློབ་ཆུང་སློབ་མ་ཟེར་རམ། བྱིད་རང་གི་བསམ་སློབ་དེ་སློབ་ཆུང་སློབ་
མ་འདྲ་པོ་འདུག །ད་ལྟ་འི་ཆ་ལ་ངེད་གཉིས་ཀྱི་གནས་བབས་དེ། བྱིད་གསོ་བ་
རིག་པའི་སློབ་མ་རེད། ང་ལོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་དགོ་ཆ་རེད། བྱིད་འབྲུམ་
རམས་པ་རེད། ང་འབྲུམ་རམས་པའི་མཚུབ་སྟོན་པ་རེད། བྱིད་རང་གི་སྐད་ཆ་
དང་བསམ་སློབ་དེ་དུས་རབས་བརྒྱ་དགུ་པ་དང་། ཉི་ཤུ་པའི་ནང་གི་གྲོང་གསེབ་
པའི་བསམ་སློབ་རེད། ད་ལྟ་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མི་ལ་འང་
བསམ་སློབ་དེ་ལས་ཀྱི་ཆེ་བར་སླེབས་ཆར་པ་རེད། འདི་ལྟ་བུའི་མི་ཞིག་ལ་འབྲུམ་
རམས་པའི་མིང་སློབ་པ་ནི་འབྲུམ་རམས་པ་སྤྱི་ལ་དམའ་འབེབས་ཞིག་རེད་
སྟེ་མ་བྱུང་། སྤྱི་གས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན། ཆོགས་པའི་ནང་དུ་ལྟ་རྒྱུ་བསྟོན་
ནམས་འཆི་མེད་ཀྱིས། འབྲུམ་རམས་པ་ཟེར་བ་དེ་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་མ་རེད། སློབ་
སྤྱིར་བྱེད་གི་མ་རེད། ང་འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཡིད་སྤྲོད་ཆར་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་
སོང་། མགོན་པོ་སྐུ་བས་ཀྱིས་ཀྱང་། ང་ལོད་སྤྱིར་གསོ་བ་རིག་སློབ་གྲུའི་ནང་གི་
ཆོན་བསྟོན་ནམས་འཆི་མེད་དང་། དབྱངས་དགའ་སྟོགས་ཀྱི་སློབ་མ་རབ་
འབྲུམས་པ་ཡིན། ད་ལྟ་འབྲུམ་རམས་པ་ཡིན་ཟེར་འདུག །དེ་ལྟར་དགོ་སློབ་
གཉིས་ཀྱི་གསུང་པ་ནམས་མ་གྲོས་རང་འགྲིག་གི་ཆུ་ལ་ཆུ་བཞག་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་
བ་ནི། སློབ་གྲོགས་མགོན་པོ་སྐུ་བས་ལ་ཀུན་སྤྱོད་དང་། ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀ་མེད་
པའི་བདེན་དཔང་བྱུང་སོང་། འདི་ལྟ་བུའི་འབྲུམ་རམས་པ་སྤྲོད་པོ་ཞིག་ས་ཡི་གོ་
ལའི་སློབ་ཏུ་ཡོད་མི་སྤྱིར་པ་ཞིག་རེད། ཐོག་མར་ཆོན་བསྟོན་ནམས་འཆི་མེད་
ཀྱིས་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཡོན་ཏན་ཡོད་མ་རེད། ཅེས་གསུང་
དུས་ངས་གོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ལོན་མ་སོང་། སྤྱི་ཆུ་ལ་ལ་དེང་རབས་ཀྱི་འབྲུམ་
རམས་པ་ཟེར་བ་དེ། གནའ་བོའི་པ་རྟེན་ཏུ་ལྟ་བུ་ལས་ཡོན་ཏན་ལྡན་པའི་གཞི་ཆེ་བ་
ཞིག་རེད། འབྲུམ་རམས་པ་ཟེར་བ་དེ་སྐད་རིགས་མང་པོ་ཤེས་པ། སྤྱི་ཆོགས་
དང་། ཆོན་རིག་གི་རིག་ཆོན་བརྒྱ་ཤག་མང་པོ་ཁོང་དུ་ཆུང་བྱེད་པ་ཞིག་རེད།

རིག་པའི་གནས་ལྟ་དང་། གནས་བརྒྱུ་ཙམ་ཞིག་ཤེས་པ་ཁོ་ན་མ་རེད། དེ་བཞིན་
 ཏུ་ང་ཀྱང་གོའི་སློབ་ལྷ་ཆེན་མོ་གཉིས་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པའི་མཚུབ་སྟོན་པ་བྱས་པ་
 ཡིན། ཀྱང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་ལྷ་དང་། རྩོུབ་མི་རིགས་སློབ་ལྷ་གཉིས་ཀའི་
 འབྲུམ་རམས་པ་ནམས་ཏེ་ཅང་ཡག་པོ། ཚད་ལྡན་ཚུལ་མཐུན་ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པ་
 ཤ་སྟག་ཡིད། འབྲུམ་རམས་པ་མགོན་པོ་སྐབས་ཀྱིས་སྐྱ་སྐྱམ་དེ་ཉན་ཟིན་པ་དང་།
 ཀྱན་བསོད་ནམས་འཆི་མེད་ཀྱིས་འབྲུམ་རམས་པ་ལ་ཡོན་ཏན་དང་། ཀྱན་སྦྱོང་
 རྩོགས་གང་ཐད་ཡག་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཅས་གསུངས་པ་དེ་གཉིས་ཏག་ཏག་ར་
 འཕྲོད་བྱུང་། དེ་ལྟ་བུའི་འབྲུམ་རམས་པ་སྟུན་པོ། ཐབས་སྟག་ནི་དམིགས་བསལ་
 ཀྱི་འབྲུམ་རམས་པ་ཞིག་རེད། འཛམ་སྐྱིད་ཐོག་ཏུ་འདི་ལྟ་བུའི་འབྲུམ་རམས་པ་
 གཞན་ཞིག་མེད་ངེས། རྒྱ་ནག་ཁྲིབ་ཏུ་འདི་གོང་གི་སློབ་ཆུང་ཡག་ཤོས་ནམས་ཀྱི་
 སློབ་མ་ལོ་རིམ་དྲུག་པ་ཅན་ཞིག་ལའང་ཁ་ཕྱེ་འདི་ལས་སྒྲོས་པ། སློ་རིག་འདི་ལས་
 གསལ་བ། མཐོང་རྒྱ་འདི་ལས་ཆེ་བ་ཤ་སྟག་ཡིན་པ་མངོན་སུམ་ཆད་མས་བྱུབ་
 པ་ཞིག་རེད། ཀྱན་བསོད་ནམས་འཆི་མེད་ལགས་ཀྱིས་བོད་རྒྱུངས་གསོ་རིག་སློབ་
 གཞི་འབྲུམ་རམས་པ་དེ་ཡོན་ཏན་མེད་པ་དང་། ཀྱན་སྦྱོང་ངན་པ་ཡོད་རེད། ཅས་
 གསུངས་པ་དེ་ཁོང་གིས་སློབ་མའི་མིང་བཏགས་མ་སོང་ཡང་། རོན་དངོས་འབྲུམ་
 རམས་པ་མགོན་པོ་སྐབས་ལ་གསུང་པ་ཡིན་ངེས། ང་ཚོ་རྩོུབ་མི་རིགས་སློབ་ལྷ་
 ཆེན་མོའི་ནང་གི་གད་སྟོགས་འཕྲུག་མཁན་ལས་བཟོ་པའི་ནང་ལའང་ཁ་ཕྱེ་འདི་
 ལས་བདེ་བ། བཤད་སྒྲོས་འདི་ལས་ཆེ་བ། རིགས་ལམ་འདི་ལས་ཡངས་པ་ཡོད་
 རེད། འབྲུམ་རམས་པ་མགོན་པོ་སྐབས་ལ་བཤད་པའི་ཁ་མེད་པ་མ་ཟད། དབྱུང་
 པའི་ཁྲུང་པའང་མི་འདུག །ཁྱོད་ཚོས་ཡང་བསྐྱུར་ཞིག་ཉོན་དང་། སྐར་མ་བརྒྱ་
 གསུམ་ནང་ལ་དོན་ཡོད་པའི་ཚོག་གཅིག་ཀྱང་བཤད་མི་འདུག །དེ་འདྲ་ཞིག་གིས་
 ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཚོགས་ཆར་བཅད་ཐུབ་ཀྱིན་རེད་དམ། སྐྱ་སྐྱམ་གྱི་ཁ་བྱང་འགྲི་
 མཁན་དེའང་ཁྲུང་པ་སྟོང་པ་ཞིག་རེད། ཨ་ཆེ་སྤྱུའི་ཁྲུང་པ་ལའང་དེ་ལས་ལྷག་
 ཙམ་ཞིག་ཡོད་རེད། གོང་གསལ་དེ་དག་ནི་ང་ཚོས་ཚོགས་པའི་ནང་ཏུ་བཀོ་སྐྱིད་
 བྱས་པའི་སྐོར་ལ་རྩོགས་བསྟོམ་ཞིག་ཡིན།

ད་ཅུང་གསལ་བཤད་དགོས་པའི་གནད་དོན་གཞན་ཞིག་ནི། རང་ཉིད་རྩོན་

མ་ཡིན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་མི་ཡང་དག་པ་དེ་དག་ཀྱང་རྒྱན་མ་རེད། ཅེས་བཤད་
གྱིན་འདུག་པ། དེ་ཡག་པོ་མ་རེད། ཁ་སང་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་བླ་སྟོན་གཅིག་
གིས། བྱོང་རང་གི་སྟོན་པོ་མཆོ་སྟོན་འཛིགས་མེད་སུན་ཚོགས་བོད་སྒྲིན་རྒྱན་མ་
བཟོ་མཁན་རེད། ཅེས་ལབ་འདུག །ངའི་སྟོན་པོ་ཡིན་མིན་བྱད་མེད། རྒྱན་མ་
བཟོ་མཁན་དེ་སྟོན་པོ་ཡིན་ཡང་དགག་པ་རྒྱུ་བཞི་ཡོད། བདེན་པའི་ལམ་ལ་
འགོ་མཁན་དེ་ངའི་དག་པོ་ཡིན་ཡང་བསྟོད་པ་བྱེད་བཞི་ཡིན། ཞེས་པའི་དམ་
བཅའ་དེ་སྟོན་མ་ནས་བླ་སྟོན་ཀྱང་བཏང་ཡོད། རང་རྒྱན་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་
གིས་གཞན་ཡང་དག་པ་ལ་རྒྱན་མའི་སྟོན་འདོགས་པ་ནི། དགེ་འདུན་ཚོས་འཕེལ་
གིས། བཞི་བརྒྱ་པར། དེ་ཉིད་ཕྱིར་ན་འཛིག་རྟེན་ཀྱན། སྟོན་པ་ཡིན་ཞེས་ཅིས་མི་
འཐད། ཅེས་པའི་ཐད་ཀྱི་འགྲེལ་པ་ལས། སྟོན་ཡུལ་ཞིག་ན་ཅིས་མཁན་ཞིག་ཡོད་
པ་རྒྱལ་པོའི་དྲུང་དུ་སོང་ནས། ད་ལྟའི་ཉིན་བདུན་པ་ལ་ཆར་པ་ཞིག་འབབ་པ་
དེའི་རྒྱ་ཁ་ལ་སོང་ཆད་ཀྱན་སྟོན་པར་འགྱུར་རོ། ཞེས་སྟོས་སོ། རྒྱལ་པོས་དེ་ཐོས་
ནས་རང་གིས་རྒྱ་བདུང་བའི་ཁོན་པའི་ཁ་ལེགས་པར་བཅད་ནས་ཆར་པའི་རྒྱ་
ནང་དུ་མི་འཚོར་བར་བྱས། འབངས་རྣམས་གིས་ནི་དེ་འདྲ་མ་ཅུས་པས་ཐམས་
ཅད་ཀྱི་ཁ་ལ་རྒྱ་དེ་སོང་བས་ཀྱན་ཀྱང་སྟོན་པར་སོང། རྒྱལ་པོ་གཅིག་སུ་སེམས་
ནས་དུ་གནས་ནས་བཞུད། དེར་ཡུལ་མི་ཀྱན་གྱི་བསམ་ཚུལ་བརྟོན་ཚུལ་དང་།
རྒྱལ་པོའི་བསམ་ཚུལ་བརྟོན་ཚུལ་མི་མཐུན་པར་སོང་བས་ཐམས་ཅད་གིས་རྒྱལ་
པོ་ལ་སྟོན་པ་ཞེས་སྟོད་པས། མཐར་རྒྱལ་པོ་ཡང་འུ་ཐུག་ནས་རྒྱ་དེ་བདུང་བས་
ཀྱན་དང་མཐུན་པར་གྱུར་ཏོ། ཞེས་གསུངས་པ་དེ་དང་དོན་གཅིག་ཏེ། རང་ཉིད་
རྒྱན་མ་ལས་མཁན་ཡིན་སྟབས། དེ་ལས་སྟོན་པ་བདེན་པའི་ལམ་དུ་འགོ་མཁན་
དེ་དག་རྒྱན་མར་མཐོང་བཞིན་ཡོད་རེད། མིག་སྔར་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས་ཀ་
བྱེད་མཁན་མི་སྟོར་གྱི་སྒྲིན་ཁང་དང་བཟོ་བྱ་དག་ལས། རྒྱལ་སྤྱིའི་སྒྲིན་གྱི་བཟོ་བྱ་
GMP ཆད་གཞི་ལོན་མཁན་དེ་འཛིགས་མེད་སུན་ཚོགས་ཁོན་རེད། བཟོ་བྱ་རྒྱལ་
སྤྱིའི་ཆད་དང་ལྡན་པ། སྒྲིན་རྣམས་དག་གཙང་གཉིས་དང་ལྡན་པ། སྒྲིན་སྟོར་ཆད་
གཞི་ལྟར་ལག་ལེན་སྟབས་སྟེ་གཞན་ལ་མེད་པའི་བྱད་ཚོས་གསུམ་དང་ལྡན་པའི་
སྒྲིན་དང་སྒྲིན་པ་དེ་ལ་རྒྱན་མར་མཐོང་མཁན་དེ། བྱོང་རང་ཉིད་རྒྱན་མ་ཡིན་ཏེ།

རྒྱལ་ཁྱེད་ཚད་ལྡན་གྱི་སྒྲུབ་ལ་རྒྱལ་མར་མཐོང་བའི་ཕྱིར། བོད་སྒྲུབ་རྒྱལ་མ་བཟོ་
 མཁན་གྱི་བྱང་ཚུལ་ལ། གཅིག སྒྲུབ་བཟོ་སའི་ཁོར་ཕྱག་ཚད་ལྡན་མེད་པ་ནི་རྒྱལ་
 ཁྱེད་རྒྱལ་ནང་གང་གི་ཚད་གཞི་དང་ལྡན་པའི་བཟོ་གཞི་མེད་པ། གཉིས། སྒྲུབ་རྒྱལ་
 སྤྱི་ཚད་ཞན་པ་ཏེ། སྒྲུབ་པ་པལ་ཆེར་གྱིས་བྲིན་ཏུ་འི་སྒྲུབ་རྒྱལ་ཆོང་རའི་ནང་ཏུ་
 སྒྲུབ་ཁྱོད་གཅོད་སྒྲུབ་མེད་པ་ཐལ་རྒྱལ་དང་བཅས་པ། བདེན་རྒྱལ་འདྲེས་མའི་
 རིགས་རྒྱལ་ས་ཁོང་ཁོ་པོས་སྒྲུབ་ཉི་ཤེད་ཅིང་ཡོད་པ་འདི་རེད། དཔེར་ན། ཅན་
 དན་དགར་པོ་དང་། ལ་གར་ནག་པོ་ཡིན་ཟེར་བ་དེ་དག་ཤེས་གསལ་གྱི་སྒྲུབ་
 རྒྱལ་མ་རེད། ཅན་དན་དགར་པོ་ནི་ཅན་དན་དགར་པོ་དང་སྟོགས་འདྲ་བའི་
 ཤིང་ཞིག་ལ་རྒྱ་ཀྱན་བཟང་ལྟ་བུ་དྲི་བཟང་ཅན་ཞིག་གཏོར་ནས་བཞག་ཡོད་པ་དེ།
 བོད་ལ་ཡར་བྱེད་ནས་ཉིན་ཤས་རྗེས་དྲི་མ་བརྒྱག་ཆོར་པ་རེད། ལར་ནག་ནི་ཤིང་
 སྤང་གི་རྩ་བ་མེས་ཆོག་པའི་སོལ་བ་འདྲ་པོ་དེ་ཁོ་ན་རེད། དེ་དག་མངོན་སུམ་གྱི་
 སྒྲུབ་རྒྱལ་རེད། གཞན་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱང་བདེན་རྒྱལ་མ་འབྱེད་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་
 དག་སྤང་མེད་གྱི་སྒྲུབ་ནས་ཉི་བཞིན་པ་འདི་རེད། དེ་གྱི་སྟོགས་ནས་ཉིས་པའི་སྒྲུབ་
 སྤྱི་ཚད་ཞན་པའི་རིགས་རེད། རང་གི་པ་ཕྱལ་ལ་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་རྒྱལ་རྒྱལ་ས་
 ཀྱང་ཚད་ལྡན་རྒྱལ་མཐུན་ལག་ལེན་བྱེད་ཅིང་མེད་པ་ནི་བྱོད་རང་ཉིད་གྱིས་ཤེས་
 བཞིན་པ་རེད། བོད་ཀྱི་རྩ་སྒྲུབ་རྒྱལ་ས་ཚད་ལྡན་གྱིས་འཇུ་སྟབས་བྱེད་ཅིང་མེད་
 པར། མེ་ཏོག་དང་། ལོ་མ། རྩ་འབྲས། སྤང་པོ་སོགས་དབྱེ་བ་མེད་པ་ལག་ཏུ་གང་
 སོལ་བཟུ་སྟོར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ནི་རྩ་སྒྲུབ་ཉི་སྟབས་བྱེད་སྤངས་གྱིས་ཤེས་སྟབས་
 དེས་ན་སྒྲུབ་གྱི་སྟོར་རྒྱལ་རྒྱལ་ས་སྤྱི་ཚད་ལྡན་པ་མེད་པ་དང་། སྒྲུབ་སྟོར་ལག་
 ལེན་ཚད་ལྡན་མི་ཤེས་པ་ཏེ། སྟོར་ཚད་ཡོད་པ་རྒྱལ་ས་ཚད་གཞི་ལྟར་བཟུ་སྟོར་
 བྱས་ནའང་། སྟོར་ཚད་མེད་པ་རྒྱལ་ས་ཀྱང་མན་ངག་ཞལ་རྒྱལ་ཡང་མེད་པས་
 སྒྲུབ་སྟོར་གང་ཡོད་དེ་རྒྱལ་ས་སྟོགས་བཟུས་བྱས་པས་སྒྲུབ་གྱི་རུས་པ་འགྲེལ་བཤད་
 ལྟར་ཡོང་མི་སྟབས་པ་བཅས་སྟོན་ཆ་ཆེན་པོ་གསུམ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་
 ན། སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས་ལྟ་བུ་ལ་མཚོན་ན། བོད་སྤངས་སྒྲུབ་ཅིས་ཁང་དང་།
 གསོ་རིག་སྟོབ་སྤྱིང་གིས་བཟོས་པའི་སེ་འབྲུ་དྲངས་གནས་དེ་དག་ཚད་ལྡན་ཡིན་
 ལྟམས། ཁ་དོག་དང་། དྲི་རྩ། རུས་པ་བཅས་ནམ་ཡང་གཅིག་མཐུན་རེད། དེ་མིན་

ས་གནས་མང་པོ་ཞིག་ནས་བཅོས་པའི་སེའ་བྱུ་རྒྱུ་དང་ས་གནས་དེ་ཁ་དོག་དང་། སྤྱི་
བ་གཅིག་མཐུན་མིན་པ་མ་ཟད་རྟག་པར་འགྱུར་ཕྱོག་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་འདི་
སྦྱོར་ཆོད་མ་ཤེས་པའི་སྦྱོན་རེད། དེ་ལྟར་སྐྱེ་བཅོས་པའི་ཡུལ་ཆོད་དང་མི་ལྟན་
པ། སྐྱེ་རྣམས་རྣམས་མ་དང་སྤྱུས་ཀ་ཞན་པ་ཉི་ལ། རང་ཡུལ་གྱི་སྐྱེ་རྣམས་ཆོད་ལྟན་
འཐུ་སྤྱབ་མི་བྱེད་པ། སྐྱེ་གྱི་སྦྱོར་ཆོད་མང་ཉུང་ལ་སྤང་མེད་དང་ལག་ལེན་མི་
ཤེས་པའི་སྦྱོན་བཞི་དང་ལྟན་པའི་སྐྱེ་པ་དེ་དག་གིས། རྒྱལ་སྤྱིའི་ཆོད་ལྟན་ཅན་
གྱི་བོད་སྐྱེ་ལ་དགག་པ་བྱེད་པ་ནི། རྣམས་བདེན་པ་ལ་དགག་པ་བྱེད་པའི་
གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། །

སྐྱེ་གྱི་རིན་གོང་ཐད་ནས་བཤད་ན། བོད་སྐྱེ་དང་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེ་གཉིས་
རིན་གོང་བསྐྱར་ཐབས་ཡོད་མ་རེད། མ་ཅའི་གནས་སྐོ་ཐ་དད་པ་རེད། དཔེར་ན།
ཟུ་དཔས་སྤོ་མཆིན་ཆོད་པ་མ་ལུས་སེལ། ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ལ་མཆོན་ན། སྤྱི་ལྷགས་
ལྟར་ན་རྣམས་འགྱུར་གྱི་སྐོ་ནས་དབྱེ་ཞིབ་བྱེད་ཅིང་མེ་རྟོག་དེའི་ནང་རྩ་མཆིན་པ་
ལ་ཕན་པའི་རྣམས་དངོས་བརྒྱ་ཆ་ཇི་ཅམ་ཡོད་པ་དེ་ཟུར་རྩ་བརྟོན། གཞན་པའི་ཟུ་
དཔས་ལ་གྱི་བརྒྱ་ཆ་བརྟན་ཅུ་ཡན་དེ་གད་སྤྱིགས་ནང་དོར་ཞིང་ཡོད་རེད། དེས་ན་
འགྲོ་སོང་དང་ཕན་ནུས་གཉིས་ཀ་ཆེན་པོ་རེད། བོད་སྐྱེ་ནང་རྩ་མཆིན་པའི་
སྐྱེ་གྱི་ནང་རྩ་ཟུ་དཔས་ལ་གྱི་མེ་རྟོག་ཆ་ཆོང་བེད་སྦྱོད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། དེར་
རྩས་སྐྱེ་པ་ཆོས་མེ་རྟོག་དང་། ཅ་ལོ་ཆ་ཆོང་སྦྱོད་ཅིང་ཡོད་སྤྱབས་དེ་ལས་འགྲོ་
སོང་ཆུང་གི་རེད། བོད་སྐྱེ་ནང་རྩ་སྐྱེ་ཤིང་སྐྱེ་གྱི་ཕན་པའི་ཆ་ཤས་དེ་
དག་བརྟོན་མི་སྤྱབ་པ་རེད་མ་གཏོགས་བརྟོན་མི་རུང་བ་ཞིག་མ་རེད། དཔེར་ན།
བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་གི་ལག་ལེན་དངོས་ནི་སྐྱེ་སྐྱོན་ནམས་ཁུར་བྱེད་དགོས་པ་
ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་ལག་ལེན་བྱས་ན་སྤྱི་རྒྱལ་གྱིས་སྤྱི་དངོས་དང་རྣམས་འགྱུར་གྱི་
ལག་ལེན་དང་ཉ་ལམ་འདྲ་པོ་རེད། རིན་གོང་དང་ཕན་ནུས་གཉིས་ཀ་ཆེ་བ་
གདོན་མི་ཟ། དེར་རྩས་བཅོས་པའི་སེང་ཁྱེང་ཁུར་དང་། སྦྱོར་པའི་ཁུར་ལྟ་
བུ་ལས་སྤྱ་ཡང་། སྤྱི་སྐྱེ་གྱི་ཁུར་ལ་བཅོ་དགོས་ན་རྒྱ་ཆ་འདྲང་བ་ཞིག་ལོན་དཀའ་
བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་སྐྱེ་ཁུར་ལྟ་ཅི་སྤྱི་རྒྱུང་གཅིང་མ་ཞིག་ལོན་པ་ལ་དཀའ་ངལ་
ཆགས་ཟིན་པ་རེད། དཔེར་ན། གཡའ་གྱི་དང་། ཟུ་དཔས་ལ། རྟོག་ཉ་ལྟ་བུའི་ཁུར་

ཐུ་མ་གང་ལ་མེ་ཏོག་ཐུ་མ་ལ་བཅུ་ཙམ་དགོས་མིད། དེ་ལྟར་བྱས་ན་བོད་སྐད་ཀྱི་
 བཅུ་ཙམ་ཆེན་པོ་ཡོད་དེས། འོན་ཀྱང་མདོ་དབྱུང་མཐོ་སྒང་དུ་སྐྱེས་པའི་སྐད་སྐད་
 རྒྱུ་ལས་ཁུ་བྱ་དགོས་ན་ཁུ་འདྲ་པའི་སྐད་སྐད་ཆེད་དཀའ། དཔེར་ན། ཐུ་མ་
 རྒྱད་ལས། རེ་རལ་གསུམ་དང་བཅད་འཕྱར་ནམ་པ་གཉིས། ཁྱ་པགས་རེ་སྐྱོན་
 སྐྱོལ་གོང་དར་ཡ་གན། ཁ་བེ་ཁ་དང་ཆོར་སྐྱོན་ཚུ་ཅད་དང་། སྐྱོ་ཡི་ཆོ་བ་གསུམ་
 ལ་ཁུ་བྱ། ཁྱེས་གསུངས་པའི་སྐད་སྐད་དེ་དག་ཁུ་མང་པོ་བཟོ་ཆས་གང་ནས་ཆེད་
 ཐུབ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་དུ་སྐད་སྐད་ཀྱི་རྒྱུ་པ་ལ་རྒྱས་ཆོད་ཆོད་བཀག་ཡོད་
 རེད། རྒྱ་ཤིང་གི་སྐད་རྒྱུ་རྒྱུ་པའི་གནས་ཆོད་ལོ་གཅིག་རེད། རྒྱུ་གཞུང་
 བང་དུ་ཆོད་ལྟར་ཀྱི་ལག་ལེན་བྱེད་ཐབས་ཡོད་ཀྱང་དེར་རྒྱས་གཞུང་ལུགས་ལྟར་
 ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ཉ་ལམ་མེད་པ་རེད། རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དུ་མེད་པའི་ནད་
 རིགས་གསར་པ་གང་མཐོང་ཐམས་ཅད་ཡོད་པར་བསྐྱེམས། ཡོད་པའི་སྐད་སྐད་
 ཆོད་ལྟར་དང་། རྒྱ་སྐད་ཀྱི་རྒྱུ་པའི་རྒྱས་ཆོད། རྒྱ་སྐད་གཅིག་ལའང་དེའི་ཆ་
 ཤས་སོ་སོའི་པན་རྒྱས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་པ། ཅུ་བ་དང་། སྐྱོང་པོ། ཡལ་འདབ། ལོ་མ།
 མེ་ཏོག །འབྲས་བུ་རྒྱུ་པ་རྒྱུ་པ་སོ་སོ་ཡིན་པར་བཤད་པ་གསུངས་
 ཡོད་པ་དེ་མི་མཐོང་བ་ནི་དེར་རྒྱས་ཀྱི་བོད་སྐད་པའི་ཡོན་ཏན་ཀྱི་ཆུ་ཆོད་དང་།
 ཤེས་རིག་གི་གནས་སྤངས་ཤིག་ཆགས་ཡོད། །

ཆའཕེའི་རྟོག་པོ་འཕྲུལ་པའི་ལྟུང་།

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཆེས་ 18། ཁྲིན་རུ་ར།

བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས། ཁ་སང་ཆོགས་པའི་ནང་དུ་བྱ་མིང་དུ་ཆ་བའི་རྟོག་
 དཔྱད་ཅིས་པ་ཞིག་གིས་ང་ལ་འདྲི་བ་ཁ་ཤས་ཤིག་བཏོན་ནས་ལན་བསྟུག་སྟེ་
 ཡིན་ཟེར་འདུག ཆོགས་པ་འདིའི་ནང་གི་བཤོ་སློང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བརྟུས་
 བ། ཁ་ཤས་མཁས་པ་ཡག་པོ་དང་། རིག་པ་ཁྱད་པོ་ཡོད་ས་རེད། འགའ་ཞིག་
 རིག་པ་ཡོད་ལ་ལྟ་སྟེ་དང་མཐོང་སྟེ་མཐོང་མཁན་དང་། འགའ་ཞིག་རིག་པ་དང་
 ཡོན་ཏན་གཉིས་ཀ་མེད་མཁན་ཡང་ཡོད་ས་རེད། ངས་ཆ་བའི་རྟོག་དཔྱད་ལ་
 ལན་སྟེ་འདྲི་དཔྱད་པ་དེ། ཁོ་དང་བཤོ་སློང་བྱས་ན་ཕན་ཐོགས་ཅུང་ཟད་
 ཡོད་པར་མཐོང་བུང་། ཁོ་མི་རིག་པ་ཁྱད་པོ། ངག་སྒྲིལ་ངས་པ། ཁ་སྐྱོས་
 གཅང་མ་ཡོད་མཁན་ཞིག་རེད། འབྲུམ་རམས་པ་མགོན་པོ་སྐུ་བས་དང་འདྲ་
 བའི་བློན་གོག་ཅིག་རེད་མི་འདུག ཁྱེད་ལ་བཤོ་སློང་བྱས་ན་རང་གཞན་གཉིས་
 ཀ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཡོད་སྟེད། ཆ་བ་རྟོག་དཔྱད་ལ་རིག་པ་དང་སྟོབས་པ་གཉིས་
 ཀ་འདུག འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་ཆ་ལ་ཁོའི་སྟོབས་པ་དེ་གཏི་མུག་གི་སྟོབས་པ་རེད།
 སྦྱིར་བཏང་གཞུང་ལུགས་དང་གནས་ལུགས་གཉིས་ཀ་མི་ཤེས་མཁན་ལ་སྟོབས་
 པ་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་གཏི་མུག་གི་སྟོབས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་རིག་པ་ཡོད་མཁན་གྱི་
 མི་ལ་གཞུང་ལུགས་དང་གནས་ལུགས་ངོ་སྟོན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡོད་ན། གཞུང་
 ལུགས་དང་གནས་ལུགས་ཤེས་པའི་སྟོབས་པ་ཅན་ཞིག་ཆགས་པ་ནི་ཤེས་རབ་
 གྱི་སྟོབས་པ་རེད། དེས་ན་མ་འོངས་པར་གསོ་བ་རིག་པའི་གདུལ་ཁིང་དུ་
 འགྱུར་བའི་རེ་བ་ཞིག་མཐོང་ནས་ངས་ཁྱོད་ལ་ལན་འདི་ཕུལ་བ་ཡིན།

ཁོང་གིས་འདྲི་བ། གདམས་ངག་གི་བརྒྱུད་པ་དང་། མན་ངག་ཞལ་རྒྱན་དེ་
 དག་གལ་ཆེན་ཡིན་པས་དེའི་སྒྲིབ་བཤད་ཅིང་། ཐད་ཀར་མ་བཤད་ཀྱང་བརྗོད་
 ཚུལ་ལ་བརྟུག་ན་ང་ལ་གསོ་རིག་གི་དགོ་སྐད་དང་། ཞལ་རྒྱན་ཡོད་མེད་ཀྱི་འདྲི་

བ་རེད། ཕལ་ཆེར་ང་ལ་གསེ་རིག་གི་དགོ་ཆུན་མེད་པའི་རང་སྤྱོད་པ་ཞིག་རེད་
ཟེར་བ་ཞིག་སྟེན་པ་འདྲ།

ལན། རའི་གསེ་རིག་གི་བྲིད་རྒྱན་དང་ཞལ་གདམས་སྟོར། གཅིག་ཁ་རྒྱུད་
པའི་སྤྱན་རྒྱུད་ཀྱི་ཆེ་བ། སྤྱིར་བཏང་བྱས་ན་དགོ་ཆུན་མཁས་ཀྱང་སྟོབ་མ་མཁས་
པའི་ངེས་པར་མེད། དགོ་ཆུན་མི་མཁས་ན་སྟོབ་མ་མཁས་པ་མི་སྟོན་པའི་ངེས་
པའང་མེད། འོན་ཀྱང་ངས་གསལ་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་སྟོལ་རྒྱན་
ལྷགས་སྟོལ་ལྟར་ན། མདོ་ཁམས་སྟོགས་སུ་རའི་དགོ་ཆུན་ལས་སྟོབ་ཐང་དང་
གདམས་ངག་ལྷག་པ་ཡོད་བཞིན་མ་རེད། དབུས་སྟོགས་སུ་བོད་སྟེ་པ་གཞུང་གི་སྤྱི་
ཆེན་ཆམས་ཀྱི་སྤྱན་རྒྱུད་པ་དེ་དག་གི་རྒྱན་འཛིན་པ་ཡོད་སྟེད། རའི་བོད་སྤྱན་དགོ་
ཆུན་ནི་འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་སྤྱི་ཕྱིར་གཉིས་པ་དཔལ་ལྷན་མཁུན་བཅའི་བོད་
ཟེར་གྱི་སྤྱི་སྤྱན་རྒྱུད་པ་ཡོན་ཏན་ལུ་ཆོག་པ་རེད། ཁོང་གི་གསེ་རིག་རྒྱན་འཛིན་
པ་སྤྱི་བརྒྱུད་ལ་ད་ལྟ་ཁོང་གི་སྤྱི་བརྒྱུད་འདུལ་དང་། མགོན་པོ་གཉིས་དང་།
སྟོབ་བརྒྱུད་ལ་ང་ལ་སོགས་པ་འགའ་ཞིག་ཡོད་རེད། ང་རྒྱུད་དུས་ཁྱིམ་ཆང་ནང་
གི་འཆོ་བ་སྦྱོར་པ་ཡིན། སྤྱི་ལོ་1971-1975བར་ཁོང་གི་ཁྱིམ་དུ་བསྐྱེད་ནས་ཟས་ཟ་
སའི་ཁྱིམ་དང་། སྤྱན་རྒྱུད་ས་དང་ལག་ལེན་བྱེད་ས་ཆང་མ་ཁོང་གི་ཁྱིམ་དུ་ཡིན།

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་1975-1980 ལོའི་བར་མཉམ་འབྲེལ་སྤྱན་ཁང་དུ་ལས་ཀ་བྱས།
ཁོང་གི་མཉམ་ནས་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གང་ཡོད་ཆ་ཆང་ཞུས་པ་ཡིན། ཁོང་གི་
རྒྱུད་བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་དང་ལུང་རྒྱན་ནི། ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོན་ས་མི་
རབས་བཞི་ཁོ་ནར་བརྒྱུད་པའི་ཉེ་བའི་བྲིད་རྒྱན་ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་འཇམ་
མགོན་ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོན་ལས་རྒྱུད་བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་ཉེ་བར་བརྒྱུད་པ་
ལྷག་བྱས་གནང་བ་ལས། མདོད་ལྗེའི་ཤིང་རྩ་སྟོ་གོས་མཐའ་ལས་དང་། གནས་
ལྗེ་རིག་པའི་དབང་ལྷག་བཀྲ་འཕེལ་བ། གཞུང་ལྷགས་ཀུན་ལ་མ་ཆོངས་བསྟན་
འཕེལ་ལས། ཆོངས་རྒྱལ་སྟོམས་ལས་གྲུ་ཆའི་མིང་གིས་ནོས། ཞིས་ཁོང་གི་རྒྱུད་
བཞིའི་བྲིད་རྒྱན་དེ་ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོན་ལས་ཉེ་བར་བརྒྱུད་པའི་སྟོར་གྱི་
ཞལ་གསུངས་དེ་ལྟར་རེད།

ལག་ལེན་དམར་བྲིད་ཀྱི་ཉམས་སྤྱོད་སྟོར་ལ། དགོ་ཆུན་ཅེར་སྟོབ་སྤྱོད་བྱས་པ་

དང་། རྗེས་སུ་མཉམ་འབྲེལ་སྒྲིན་ཁང་ནང་དུ་ལས་ཀ་བྱས་པ་སོགས་བསྐྱམས་པས་ལོ་བརྒྱ་ལྷག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་ནད་པ་བརྟག་བཅོས་དང་། སྒྲིན་རྗེས་བཟུ་སྦྱར་གྱི་ལག་ལེན་དམར་བྲིད་དང་། མན་ངག་ཞལ་གདམས་རྣམས་ཆང་ལ་མ་ནོར་བ་ཞུས་པ་ཡིན། སྐབས་དེར་ང་ནི་གཞུང་ལུགས་ང་མཁས་དང་། ལག་ལེན་གྱི་གདམས་ངག་ང་ལུག་བསམ་པའི་སློབས་པ་དང་ང་རྒྱལ་གཉིས་ཀ་ཡོད་མཁན་གྱི་སྒྲིན་པ་གཞོན་ཅུ་ཞིག་ཡིན། དེ་རྗེས་སྤྱི་ལོ་1994 ལོ་ནས་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་མང་པོ་ཞིག་ལ་བོད་སྒྲིན་སློབ་བྲིད་བྱེད་སར་སྤྱོད་སྐབས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་གཞུང་ལུགས་དང་ལག་ལེན་གང་ཐད་ནས་རྗེས་ལུས་ཐེབས་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་།

གཞུང་ལུགས་འཆད་བྲིད་སྒྲོར་ལ། གྲུང་དབྱང་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྒྲིན་དགེ་རྒྱལ་དང་། ལྷོ་ཅུབ་མི་རིགས་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོའི་བོད་སྒྲིན་དགེ་རྒྱལ་གཞི་བཞག་གི་ཐོག་དུ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁབ་ལ་བོད་སྒྲིན་སློབ་བྲིད་དུ་སྤྱོད་པར་དབྱིན་རི་དང་། ཨི་ཏ་ལི། ཨ་མེ་རི་ཀ། ལྷ་ཁེ་སི་ལོན་ཏི། ལུ་པན་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་གི་ལུས་ཁམས་གསོ་བརྟེན་ཁང་དུ་བོད་སྒྲིན་སློབ་བྲིད་དང་། རྒྱལ་ཁབ་བརྒྱ་ལྷག་ལྷག་གཅིག་གི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁག་གཅིག་བཅས་ལ་བོད་སྒྲིན་འཆད་བྲིད་བྱེད་སར་ལན་གཅིག་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ལོ་ལྷར་ཡང་ཡང་འགོ་བཞིན་ཡོད། དེར་བརྟེན་ང་ནི་ཁྱོད་རང་གིས་བསམ་པ་ནང་བཞིན་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་སྒྲིན་པ་སྒྲིན་ཡིག་ཤོག་ལྟེན་ཁ་ཤས་ཤིག་ངག་སྦྱར་བྱེད་པ་དང་། མི་སེར་ལ་སྒྲིན་བཅོས་བྱེད་མཁན། གཞུང་ལུགས་ཀྱི་བྲིད་རྒྱུན་མེད་པ། ལག་ལེན་གྱི་མཐོང་རྒྱུན་མེད་པ། སྤྱི་གཞུང་གི་ལག་བྱིར་མེད་པའི་སྒྲིན་པའི་མིང་བྱིར་མཁན་དེ་འདྲ་ཞིག་མིན་ཟེར་ནས་ཁྱོད་རང་གི་དྲི་བ་ལ་ང་སྟེར་གྱི་གནས་ཚུལ་སྒྲོར་གྱི་གསལ་བཤད་ཡིན།

ཁྱོད་རང་གི་དྲི་བ་གཉིས་པ། ཁྱོད་ཀྱིས་དེང་དུས་ནད་རིགས་ 糖尿病，脂肪肝，脑溢血，脑梗塞， 乙肝。 སོགས་ལ་བོད་སྒྲིན་ནད་དུ་མེད་པའི་མིང་མི་འདྲ་བ་རེ་བརྟགས་ཤིང་འགྲེལ་བཤད་རྒྱུ་ཅིང་འདུག་པ་དེ་ལ་དགོས་པ་ཅི།

དེའི་ལན་དུ། ས་པཏ་གྱིས། མཁས་པ་བཙུན་ཅིང་མ་དྲིས་བར། །དེ་ཡི་བར་དུ་གཏིང་མི་དཔོག། །རྩ་ལ་དབྱུ་གུས་མ་བརྟུན་ན། །དེ་སྤྱི་གཞན་དང་ཁྱད་ཅི་ཡོད། ཅས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁྱོད་རང་གིས་ང་ལ་དབྱུ་གུས་བརྟུན་པ་ལ། ངས་རྩ་

སྒྲ་གྲགས་དགོས་པ་ཞིག་རེད། མོང་གསལ་གྱི་ནད་རིགས་དེ་དག་པོད་སྒྲན་ནད་
 ཏུ་མེད་པས་ན་མིང་གསར་པ་གདགས་དགོས་ཤིང་ཡོད་རེད། གལ་སྲིད་པོད་
 སྒྲན་ནད་ལ་ཡོད་ན་མིང་དེ་བེད་སྤྱོད་པ་ལས་གསར་པ་བཏགས་དགོས་དོན་མེད་
 པ་ཤེས་སྟེ། ནད་རིགས་དེ་དག་པོད་སྒྲན་ནད་ཏུ་མེད་པ་ཤེས་རྒྱ་དེ་རའི་ཡོན་
 ཏན་རེད། ནད་རིགས་དེ་དག་ལ་པོད་སྐད་གྱི་མིང་འདོགས་ཐུབ་པ་དེ་རའི་ཡོན་
 ཏན་རེད། རྒྱ་ཡིག་དང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡི་གེ་བརྒྱད་ནས་ནད་དེ་དག་གི་དོ་བོ་དང་།
 རྒྱ་ཁྱེན། ནད་རྟགས་སོགས་པོད་ཡིག་ཏུ་བརྒྱུར་ཁིང་པོད་སྐད་ཐོག་ནས་འགྲེལ་
 བཤད་བྱེད་ཐུབ་པ་དེ་རའི་ཡོན་ཏན་རེད། དེ་དག་གི་སྐྱོར་ལ་ཞིབ་ཆ་བཤད་
 དགོས་ན་འདྲིར་ཏུས་ཚོད་མི་འདུག །ཁྱོད་རང་པོད་ཡིག་ཤེས་ན་ངས་དེ་དག་གི་
 རྒྱན་ཤེས་སྐྱོར་མང་པོ་དུ་ཐོག་ཏུ་བཏང་ཡོད་པར་དེར་གཟིགས། པོད་སྐད་གོ་ན་
 ཁམས་པའི་བརྟན་འཕྲིན་ནད་ཏུ། 糖尿病, 脂肪肝, 脑溢血, 脑梗塞, སོགས་
 གྱི་ལེ་ཆོན་མང་པོ་བཟོས་ནས་བཏང་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་བཟླ་ཉོན་གྱིས། དེ་དག་
 པོད་སྒྲན་ནད་ཏུ་མེད་པ་དང་། ལུ་མཐུད་ནས་པོད་གྱི་གསོ་རིག་གི་དོས་ནས་ཞིབ་
 འཇུག་བྱ་དགོས་པའི་འཕྲོད་སྐྱལ་ཡང་བྱས་ཡོད། འདུམ་རམས་པ་མགོན་པོ་
 རྒྱབས་གྱི་བྱེད་སྤངས་ལྟ་བུ་མེད་པ་ལ་ཡོད་ལབ་མེད། ཁོས་མཆིན་ནད་ལྡེམ་བུའི་
 སྐྱོར་གྱི་དེབ་གཅིག་གིས་ཡོད་ཅིས་བཤད་པའི་དེབ་དེ་ངས་མ་མཐོང་ཡང་། ཁོས་
 ཐུ་ལུགས་གྱི་ 乙 肝 。 སྐྱོར་གྱི་ཡིག་ཆང་ཞིག་པོད་ཡིག་ཏུ་བརྒྱུར་ཁིང་ཁ་བྱང་ལ་
 པོད་སྒྲན་བཏགས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ཇེས་སུ་དཔོགས། རྒྱ་མཆོན་གང་ཞེན། མན་
 དག་རྒྱད་གྱི་མཆིན་ནད་ལེུ་ལ་ཤོག་ངོས་བཞི་ཡོད་རེད། དེའི་ནད་ཏུ་མཆིན་
 ནད་གྱི་དབྱེ་བ་བཙོ་བརྒྱད་བྱས་ཤིང་། མཆིན་ནད་ལྡེམ་བུའི་ནད་རྟགས་དང་
 ངོས་འདྲིན་སྐྱོར་ལ་ཆོག་རྒྱུ་གསུམ་དང་། སྒྲན་བཙོས་བྱེད་ཐབས་སྐྱོར་ལ་ཆོག་
 རྒྱུ་གཉིས་ཡོད་རེད། འགྲེལ་བཤད་དེབ་གཅིག་ཅི་ལྟར་འབྲི་ཐུབ། ཞིབ་འཇུག་
 གི་འབྲས་བུ་ཡིན་ཞེན། འོ་ན་ཁྱོད་གྱི་མཆིན་ནད་ལྡེམ་བུའི་ནད་པ་མི་གྲངས་ཇི་
 ཅུ་ཞིག་བཙོས་ཡོད། ནད་ཐོག་ལག་ལེན་བྱས་པའི་བྱིན་གྱིས་དང་དཔྱད་བརྗོད་
 དེབ་གཅིག་གུབ་པ་ལ་མ་མཐའ་ཡང་སྒྲན་ཁང་ཏུ་སྤྱོད་པའི་མཆིན་ནད་ལྡེམ་བུའི་
 ནད་པ་བརྒྱ་ལྷག་གཅིག་བཙོས་པའི་གུབ་འབྲས་ཡིན་པ་བཤད་མ་དགོས། འདྲི་

ལྷ་རྩེ་ལྷགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་བོད་ཡིག་དུ་བསྐྱར་ཁིང་རྒྱ་བཞི་འདྲ་ནས་མིང་གཡར་ཏེ་བཏགས་པ་ནི་དཔེར་ན། རྒྱ་རིགས་ 王先生、李先生、张先生、ནམས་ལ་བོད་གོས་རེ་གཡིག་ཅིང་བཀྲ་ཤིས་དང་། སློ་བཟང་། ཤེས་རབ་སོགས་མིང་བཏགས་པ་དང་ཀུན་དུ་མཚུངས་སོ། །

ཡང་ཁོའི་དྲི་བ། བྱིས་ 糖尿病，脂肪肝，སོགས་བཙས་ཐབས་སྐྱོར་ལ་ཁྱིམ་བཤད་འདུག །ང་ཏ་ལས་བྱུང་། བྱིས་ལ་དེ་དག་བཙས་པའི་ཉམས་ཚུང་ནི་མེད། ཅིས་གསུངས་པ།

དེ་ལ་ལན་དུ། བསམ་སློ་དེ་བྱིས་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་རྟགས་མཚན་ཞིག་རེད། རྒྱ་རིགས་བཙས་ཐབས་ཟེར་བ་དེ་གཙོ་བོར་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལ་ཁྱིམ་འཇུག་བྱེད་ནས་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཉམས་ཚུང་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་པ་ནི་ནད་པ་རྒྱས་གོམས་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་ཟེར་བ་དེ་རེད། དེ་དང་ཁྱིམ་འཇུག་གཉིས་བར་ཁྱད་པར་ཤིན་དུ་ཆེ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡར་རྒྱས་དགོས་ན་རིག་གཞུང་ཁྱིམ་འཇུག་ལ་བརྟེན་དགོས། འཇོ་མ་སྤྱི་ན་ཚན་རིག་ཁྱིམ་འཇུག་པ་ཚོས་ཚན་རིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་བ་དེ་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ལ་ཁྱིམ་འཇུག་བྱས་པའི་

འབྲས་བྱ་རེད་མ་གཏོགས། ཉམས་ཚུང་བསགས་པའི་འབྲས་བྱ་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་མཁན་ཡོད་མ་རེད། རིག་གཞུང་གཙོ་བོར་མ་བརྟེན་པར་རྟོག་ཁྱིམ་གྱི་ཉམས་ཚུང་བསགས་ནས་ཁྱིམ་འཇུག་བྱེད་ཐབས་དེ། འགྲོ་བ་མི་རིགས་རིག་པ་

(文化人类学) ཟེར་བ་ཁོ་ན་ཅུ་མ་རེད། གསོ་རིག་རྒྱ་བཞི་ཟེར་བ་འདི་ཁྱིམ་འཇུག་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་རེད་མ་གཏོགས་ཉམས་ཚུང་གི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་མ་ཡིན་པ་ཤེས་སམ། དཔེར་ན། མི་ཆོ་གཅིག་ལ་ཁིང་ལས་བྱེད་མཁན་གྱི་

ཁིང་པའི་ནད་དུ་ཁིང་ལས་ཆེད་རམས་གཅིག་ཀྱང་མི་སྲིད་པ་རེད། ཁིང་ལ་ཉམས་ཚུང་ཆེ་དགོས་པ་ཁིང་པ་ལས་ཆེ་མེད་པ་བཤད་མ་དགོས་ཀྱང་། དེ་དག་གིས་ཁིང་ལས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་དབྱུད་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཤེས་ཤིང་ཡོད་མ་རེད། དེང་རབས་ཀྱང་གོ་བྱེད་ཀྱི་ཁབ་ལ་ཁིང་ལས་ཆེད་རམས་པ་ཡོན་ལྷན་

མིན་ཟེར་བ་དེ་ཁིང་ལས་ཆེད་རམས་པ། ཁིང་ལས་ཁྱིམ་འཇུག་པ་གྲགས་ཆེན་ཡིན་ཡང་ཁོང་ཁིང་པ་མ་ཡིན་པ་ལྟར། དེ་བཞིན་དུ་འབྲོག་ཁུལ་དུ་མི་ཆོ་འབྲོག་ལས་

ལ་སྐྱེལ་བའི་འབྲོག་པ་ཇི་ཏུ་ནམས་འབྲོག་ལས་རིག་པ་ཆེད་མཁས་པ་ (畜牧学)
 ཟེར་བ་མ་སྤྲོད་པ་རེད། འབྲོག་ལས་རིག་པ་ཆེད་རམས་པ་དེ་དག་ཉིན་གཅིག་
 ལ་འང་ཇི་ཏུ་འགོ་ཁྱོད་བགྱི་མ་རེད། ཉམས་ཁྱོད་གཙོ་བོ་བཤད་མཁན་དེ་གྲོང་
 གསེབ་ཆ་ཆས་ཀྱི་སྤྱོད་བྱ་ཞིག་རེད། རྒྱ་མཚན་དེས་ན་ཁྱོད་རང་བསམ་སྒྲོ་དེ་གྲོང་
 གསེབ་པའི་བསམ་སྒྲོ་མ་ནོར་བ། ཡོན་ཏན་མེད་པ། ལྷ་རྒྱ་མེད་པ། མཐོང་རྒྱ་མེད་
 པ། གཞུང་ལུགས་མ་ཤེས་པ། གནས་ལུགས་མ་ཤེས་པའི་སྒྲོན་དང་ལྷན་པའི་སྐད་
 ཆ་ཞིག་རེད། ཆེད་རམས་ཟེར་བའི་མཁས་པ་དེ་དག་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་ཉམས་ཁྱོད་
 བརྩ་ནས་འགོ་མཁན་ཞིག་མ་རེད། ཁོ་ཚོ་ནི་འཇིག་རྟེན་གྱི་གནས་ལུགས་དང་།
 དངོས་པོའི་གནས་ལུགས། འབྱུང་བའི་གནས་ལུགས་དག་ལ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་
 རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་བརྩམས་ཡོད་པ་རེད། ཁྱོད་རང་གི་དེ་དག་མི་ཤེས་པའི་
 རྒྱ་མཚན་ནི། རིག་གཞུང་མི་ཤེས་པ་དང་། ཞིབ་འཇུག་གི་དོན་མ་གོ་པ་རེད།
 ཉམས་ཁྱོད་ཁོ་ན་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་པ་བཅོས་ན་སྐབས་སྐབས་སུ་ནད་པ་དྲག་
 བསྐྱེད་ཡོང་པ་དང་། སྐབས་འགར་ནད་པ་གསད་སྤྲོད་བགྱི་རེད། གལ་སྤྲོད་ལས་
 ཀ་ཡུན་རིང་པོ་ཞིག་བྱས་པའི་ཉམས་ཁྱོད་གལ་ཆེན་དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ངས་བོད་
 སྤྱན་ལག་ལེན་བྱས་ནས་ད་བར་ལོ་བཞི་བརྒྱ་ལྷག་ཅི་མ་བྱིན་འདུག །གཅིག་བྱས་
 བ་ངས་བོད་སྤྱན་ལག་ལེན་བྱས་པའི་དུས་ཡུན་དེ་ཁྱོད་རང་གི་ལོ་ཆེད་ལས་པལ་
 ཆེར་མང་བ་ཞིག་ཡིན་སྤྲོད། ཁྱོད་རང་གིས་སྐད་ཆ་འདྲི་ཚུལ་ལ་བརྟུམ་ན། ཐུབ་
 བསྟན་སུན་ཚོགས་ལ་བོད་སྤྱན་མཐོང་བརྒྱད་ཀྱི་ཕྱག་ལེན་ཡོད་མ་རེད་ཅེས་ལབ་
 མཁན་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་འདྲ། བརྒྱད་པའི་བྱིན་རྒྱབས་གཅིག་ཤུས་པན་ཐོགས་
 ཡོད་ན། ངའི་མཐོང་བརྒྱད་མན་ངག་ལས་ཟབ་པ་མདོ་ཁམས་སྤྱད་ན་མེད་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཏེ། འཇམ་མགོན་ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཚོ་ལས་ཉེ་བརྒྱད་ཀྱི་གདམས་
 ངག་ཡིན་པའི་བྱིར། དུས་རྒྱུན་གྲོང་གསེབ་སྤྱན་པ་འབྲུ་སྤྱན་པ་ར་ལྷ་བྱ་འགའ་
 ཞིག་གིས། ང་འབྲོང་གཡག་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལ་སྤྲག་དོག་གིས་ར་རྩེད་བྱེད་མཁན་ཁ་
 ཤས་ཀྱིས་ང་ལ་གདམས་ངག་དང་། ཉམས་ཁྱོད་མེད་པའི་དམའ་འབེབས་བྱེད་
 མཁན་ཁག་གཅིག་ཡོད་རེད། ངས་ཏ་གོ། ཡིན་ནའང་ངས་སྤང་མེད་དུ་དབྱུག་
 ཅིང་ཡོད། ནད་ཀྱི་དོ་དང་། རྒྱ་རྒྱུན། བཅོས་ཐབས་དེ་དག་རིག་པའི་གཞུང་

ལྷགས་ལ་བརྟེན་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་ཤེས་རྟོགས་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་ལས།
 བྱད་གཡོག་བྱས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་ལས་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གི་འབྲས་བུ་ཐོན་མི་
 སྲིད་པ་རེད། ཁྱོད་རང་མ་འོངས་པར་རིག་གཞུང་ཞིབ་འཇུག་གནང་དང་སྐད་
 པ་ཡག་པོར་ཡོང་བྱུང་བའི་རེད་མ་གཏོགས་བྱད་པའི་འབྲིས་སུ་བསྐྱད་པའི་
 ཉམས་སྤྱོད་གིས་མཁས་པ་རྣམ་དཔྱད་ཅན་ཡོང་མི་སྲིད་པ་རེད།

འདིར་ཁྱོད་ལ་ལན་སླད་པ་ནི། མ་འོངས་པར་ལན་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་རེ་བས་
 ལན་སླད་པ་ཡིན། ད་ལྟ་ཁྱོད་རང་གི་གཏི་མུག་གི་སློབས་པ་རེད། མ་འོངས་པར་
 ཤེས་རབ་ཀྱི་སློབས་པར་འགྱུར་བྱུང་པའི་རེ་བ་ཡོད། སྤྱིར་བཏང་ཆོགས་པ་འདིའི་
 བྱད་ཏུ་སྐད་ཆ་བཤད་སྐབས་ལ་བལྟས་ན་སྟོན་ཏེ་གསུང་དང་། ལྷན་ཏེ་གསུང་གཉིས་ཀ་
 ཡོད་མཁན་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དཔེར་ན། འབྲམ་རམས་པ་མགོན་པོ་སྐུ་བས་ལྟ་བུ།
 ཁོང་སྟོན་པ་ཡིན་པ་མ་ཟད། ལྷག་པའང་ཅུང་ཟད་ཡིན་པ་སྐད་ཆ་གསལ་པོར་
 བཤད་མི་བྱུང་བས་སོ། །གཞན་ཡང་སྤྱི་བྱང་སྐལ་བཟང་ཟེར་བ་དེ་སྐད་ཆ་བཤད་
 སྐབས་ལ་བལྟས་ན་ཁྱད་པ་ལ་སྟོན་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྤང་། དེ་རིགས་
 ལ་ངས་ལན་སློད་སློབ་མེད། ཆོ་བ་རྟོག་དཔྱད་ལ་ལན་སླད་པ་འདི་མ་འོངས་
 པར་ཅུང་ཟད་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡོང་སར་རེད་སྟེ་མ་ནས་ལན་སེམས་བཅངས་ནས་
 ལན་སླད་པ་ཡིན། ཆོང་མས་འདིར་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་གནང་རོགས།

བྱད་ངོས་འཛིན་དང་བཅོས་ཐབས་གསར་པ་དང་། ལེགས་བཅོས་གང་
 དགོས་དེ་གསོ་རིག་ཞིབ་འཇུག་པ་དེ་དག་གིས་ཤེས་ཤིང་ཡོད་རེད་མ་གཏོགས་
 བྱད་གཡོག་ཆོས་ཤེས་ནས་དར་སྤེལ་གཏོང་བ་ཞིག་མ་རེད། ངས་བྱད་རིགས་དེ་
 དག་གི་ཏེགས་བཅོས་ཁ་གསལ་དེ་དག་བྱད་གཡོག་བྱས་པའི་ཉམས་སྤྱོད་མིན། སྤྱི་
 ལྷགས་གསོ་རིག་གི་བྱད་ཏུ་ཡོད་པའི་མིག་སྒྲར་རྒྱན་མཐོང་གི་བྱད་རིགས་འདི་
 དག་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་བསམ་བློ་དང་འབྲེལ་ཞིང་། བྲག་རྩ་ལ་
 སྟོན་ཞུགས་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་། བྲག་གཙང་མ་རི་ལྟར་བྱེད་དགོས་པ། ལུས་བྱངས་
 རྣམས་རྟིང་ཆོ་བ་གསར་བརྗེའི་རྣམ་པ་རི་ལྟར་སྤྱང་སྟོབ་དགོས་པ་སོགས་ནི་རིག་
 གཞུང་ཞིབ་འཇུག་ལ་བརྟེན་ནས་ཤེས་དགོས་པ་ལས། ཉམས་སྤྱོད་བརྒྱད་ནས་
 བཅས་ཡང་རྟོག་བྱུང་པ་ཞིག་མ་རེད།

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཆོས་ 23། གཞི་རྒྱ་

[illegible]

དབང་ཟེར་བ་མི་སྤྱི་དཔེ་དང། དེ་བཞིན་རུ་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཉིན་ལྟར་
 བྱད་པའི་ཆ་ཆུ་ལ་བལྟ་བ་དང་། སྐད་སྟེར་བའི་ལས་ཀ་དེ་མ་གཏོགས་ལྟ་བ་
 གསར་པ་དང་། བསམ་སྒྲོགས་པ་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལྟ་བུའི་ལས་ཀ་དེ་
 ཉིན་གཅིག་དང་ཉིན་བརྒྱུ་ལས་ཀ་བྱས་པའི་ཉམས་མྱོང་པལ་ཆེར་འདྲ་མཆོངས་
 རེད། དེ་ལྟ་བུའི་སྐད་པ་ཆན་པོ་དེ་ཆོ་ལ་ཉམས་མྱོང་ཅན་ཟེར་མ་རེད། འོ་ན་
 ཉམས་མྱོང་ཅན་ཟེར་བ་དེ་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་ཟེར་ཞེ་ན། འཇམ་བུ་སྤྱི་གི་ཡུལ་
 གྲུ་ཁག་ཐམས་ཅད་ལ་བསྐྱོར་བ་བྱེད་ཅིང་། ཤར་རུབ་གཉིས་ཀྱི་འཆོ་བའི་བྱད་
 པར་གང་དང་། གནའ་སྐྱེལ་དང་དེང་སྐྱེལ་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཕྱིན་ཡོད་པ། ཤར་
 རུབ་གཉིས་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་བྱད་ཆོས་མི་འདྲ་བ་གང་དང་གང་། བྱད་བརྟག་
 ཐབས་དང་བཅས་ཐབས་ཀྱི་བྱད་པར། གང་ཞིག་སྟོན་སྟོན་ཡིན་པ་དང་། གང་
 ཞིག་རྗེས་ལུས་ཡིན་པའི་སྐྱོར་ལ་བརྟག་དཔྱད་དང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་ཅིང་། དེ་
 བཞིན་རུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་རུ་གནའ་བོའི་རུས་སུ་གཞུང་ལུགས་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་
 དང་། བྱད་གཞི་བརྟག་བཅས་སྐྱོར་ལ་ལག་ལེན་གང་འདྲ་བྱས་ཡོད་པ། ད་ལྟའི་
 ལག་ལེན་དང་མི་འདྲ་བ་གང་དང་། འདྲ་ས་གང་ཡོད། བོད་སྐད་ལ་ཡར་རྒྱས་
 བྱུང་ཡོད་མེད་སྐྱོར་ལ་དཔྱད་པ་བྱས་ན། ཞིབ་འཇུག་ལ་ཕན་པའི་ཉམས་མྱོང་གི་
 འབྲས་བུ་ཅུང་ཟད་རེ་ཐོབ་སྤྱིད། དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ཉིན་ལྟར་གྲོང་པའི་ཆ་ཆས་
 ཁྲོད་རུ་ལབ་སྤྱི་གི་རུས་འདུལ་མཁན་རྣམས་ལ་གསོ་རིག་གི་ཉམས་མྱོང་གང་
 ཡང་ཐོབ་མི་སྤྱིད། ཉམས་མྱོང་ཟེར་བ་དེ། དེ་འདྲ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པ་
 ཞིག་རེད།

རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་ཞིབ་འཇུག་ཟེར་ན། ཡིག་ཆ་དང་རྟོག་ལ་བརྟག་
 དཔྱད་བྱ་རྒྱ་དེ་གཙོ་བོ་རེད། དཔེར་ན། གནའ་བོའི་ཞང་བོད་དམངས་ཁྲོད་རུ་
 བྱུང་བའི་བྱད་རིགས་བརྟག་བཅས་སྐྱོར་གང་ཡོད་འདུག །གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་
 དང་དེའི་འབྲེལ་པ། གཏེར་སྐད་དང་། ཕྱིས་བྱུང་མཁས་པའི་བསྐྱར་བཅས་རྣམས་
 སུ་གང་ཡོད་པ། དེ་བཞིན་གནའ་བོའི་རུབ་ཕྱོགས་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་བཤད་
 སྐབས་གང་འདྲ་ཡོད་པ། རྒྱ་རིག་དང་། ཞེ་ཞེས་ཕུ་ཐེ་སོགས་ཀྱི་གསོ་རིག་དང་
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་བར་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ཡོད་པ། མི་འདྲ་བའི་ཆ་གང་ཡོད་པ།

གནའ་བོའི་རྒྱལ་ཚུགས་པའི་གསོ་རིག་དང་དེང་རབས་གསོ་རིག་བར་འགྱུར་བ་
གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ། གཞུང་ལུགས་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་
གཞུང་ལུགས་ལ་ཁ་སྒྲིལ་དགོས་སྟེ་གང་ཡོད་པའི་སྒྲིལ་ལ་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་ཞིང་
དེ་ལ་དེང་རབས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དང་བསྟུན་ནས་རང་གིས་དབྱུད་པ་ལ་རིག་
གཞུང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད།

བཤོ་སྒྲིང་ཚྭ་གསལ་པའི་ནང་དུ་འགའ་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་
ལུགས་ནི་ཚད་ལྡན་ཚུལ་མཐུན་སྒྲིལ་ཆ་གང་ཡང་མེད་པའི་རིག་པའི་ལུགས་ཤིག་
ཡིན་པ་སྟོམ་མཁན་ཡོད་འདུག་ཀྱང་དེ་ནི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་དགའ་ཞེན་དང་།
དད་པ་ཙམ་ལས་སྒྱིར་གསོ་བ་རིག་པའི་གནས་ལུགས་དང་། བྱེ་བྲག་བོད་ཀྱི་གསོ་
རིག་མི་ཤེས་པའི་རྟགས་སུ་མཐོང་། ཡིད་སྦྱོར་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ཚྭ་གསལ་པ་འདིའི་
ནང་དུ་གསོ་རིག་བཤོ་སྒྲིང་སྐབས་སུ་དེང་རབས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ། བོད་
ཀྱི་སྒྱི་ཚྭ་གསལ་ཀྱི་གནས་ལུགས་དང་མཐུན་པའི་སྐད་ཆ་བཤད་མཁན་དེ། སོག་རུ་
མགོན་པོ་རྩོམ་སྒྲིལ་དང་། སྒོ་བཟང་བོང་རྩོམ་གཉིས་མ་གཏོགས་མི་སྤྲང་། གཞན་པའི་
བཤོ་སྒྲིང་ནི་སྒྱི་བཤད་དང་། ཉམ་བཤད། ལྷན་བཤད་སོ་ནར་མཐོང་། ཉམ་པ་དེ་
ཡང་གཏི་ལྷག་གི་ཉམ་པ་རེད་མ་གཏོགས་ཤེས་རབ་ཀྱི་སྒྲི་ནས་ཉམ་པ་བཤད་ཐུབ་
མཁན་ཞིག་བྱུང་ན་འགྲིག་ཡོད་པ་རེད། ངས་འདི་ལྟར་བཤད་པ་དེ་ཁྱོད་རྣམས་
ལ་སྤྲད་པ་མིན། སྒྲིལ་ཡོད་པ་དེ་སྒྲིལ་བཟོད་ཅིག་བྱས་ན་མ་འོངས་པར་རང་རང་
གི་ཤེས་རིག་ཡར་རྒྱས་ཡོང་བ་ལ་ཕན་ཐོགས་པའི་རེ་བས་བཤད་པ་ཡིན། དཔེར་
ན། ཚྭ་གསལ་པའི་ནང་གི་སྒྲིལ་པ་ཞིག་གི་འདྲི་བར། འབྲས་ནད་དེ་དེང་རུས་རན་
སྒྲིལ་ཀན་སེ་མིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གང་བྱེད། སྒྲིལ་པ་ཞིག་གིས་ལྷན་གཏམ་འདི་
འདྲ་བཤད་པ་ནི་ངོ་ཚད་དགོས་པའི་གནས་སུ་ངེས་ཏེ། མན་ངག་རྒྱུད་དུ་འབྲས་
ནད་ཅེས་པ་ནི་ལྷན་སྒྲིལ་མ་ཡི་རིགས་དང་། དེ་ལས་ནད་སྒྲིལ་ཚྭ་གསལ་ཀྱི་གལ་རུ་
བཞག་ཡོད་ཅིང་། རན་སྒྲིལ་ཀན་སེ་ནི་སྤྲ་སྤྲང་གི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་།
འཛམ་གླིང་ཐོག་ནད་རན་གཙོ་ཆེ་བ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུས་དེ་གཉིས་ངོ་བོ་དང་། ལྷན་
པ། ལྷན་རྟགས། གཞོད་བྱེད་ཀྱི་རུས་པ་ལ་གནམ་སའི་ཁྱད་པར་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།
ངས་ཁྱོད་ལ། འབྲས་ནད་ཅེས་པ་དེ་རན་སྒྲིལ་ཀན་སེ་ཡིན་པར་སྒྲུབ་བྱེད་གང་

ཡོད་ཟེར་ན་ལན་ཅི་ཡོད། འདི་ལྟ་བུ་ལའང་ཚོངས་པའི་མི་ཞིག་གིས་བོད་སྒྲིན་
 པའི་མིང་བཞིས་པ་ནི་ནད་པ་སྤྱི་ཆག་སྒྲི་ཞིག་རེད། ནད་གསར་པ་རེ་ལ་རྒྱུད་
 བཞིའི་ནད་གི་མིང་རྟིང་པ་རེ་བཏགས་ནས་ནད་གཞི་ལ་བརྟག་བཅས་བྱེད་པ་ནི་
 འབྲུག་སྒྲིན་ཅམ་ལས་ནད་བཅས་དངོས་མིན་ཏེ། དཔེར་ན། རྩིས་གར་སྐབས་སུ་
 མི་སོ་སོ་ལ་སྤྱིང་བཅན་སྐམ་པོ་དང་བྱི་སྤྱིང་ལྟུ་བཅན། རྩིང་གེ་སར་དང་
 དཔལ་ལྷ་ཆ་སོགས་ཀྱི་མིང་བཏགས་པ་དང་རྩམ་པ་ཀྱན་ཏུ་མཚུངས་ཏེ། དེ་མིང་
 དང་དོན་གཅིག་གྱུར་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། 糖尿病, གཅིན་སྤྱིའི་ནད།
 乙肝, མཆིན་ནད་ལྷེམ་བུ། 结核病, གཅོང་ནད་སོགས་ཀྱི་མིང་བཏགས་པ་སྟེ་
 ནད་ལ་སྒྲིན་བཅས་བྱེད་པ་ནི་གཤིན་ཇེའི་པོ་ཉ་དངོས་ཡིན། གསོ་རིག་ཞིབ་
 འཇུག་བྱེད་སྐབས་སྒྲིར་ལ་སྤྱི་བཟང་བོང་རྩིས་བཤད་པ་ཆོ་ལ་ཉོན་ཞིང་བསམ་སྤྱོ་
 གཏོང་ན་ཕན་ཐོགས་ཡག་པོ་ཡོང་ས་རེད། རྩི་བཏང་ཁོས་ལོ་རྒྱུས་བཤད་སྐབས་
 ཏམ་བཤད་དང་སྤྱི་བཤད་བྱེད་པ་ཅམ་ལ་ཁོའི་སྐད་ཆ་ཐམས་ཅད་སྤྱིན་ཏུ་འདྲིན་
 མི་འོས་ཏེ། ཁོ་ཐམས་ཅད་མཁྱེན་པ་མ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དེ་ནས་སོག་ཏུ་མགོན་པོ་
 རྩོ་རྩེ་ཟེར་བ་དེ་ན་ཆོད་གཞོན་པ་། རིག་པ་གྲུང་པོ་བོད་རིགས་གཞོན་ལུ་རྩམས་
 ཁོ་ལྟ་བུའི་བསམ་སྤྱོའི་རྩིས་སུ་འབྲངས་ཏེ་སྤྱི་བ་སྤྱིང་བྱས་ན་མ་འོངས་པ་ན་མདུན་
 ལམ་ཡང་དག་པའི་སྤྱགས་སུ་བསྐྱོད་ཐུབ་ངེས།

ངས་ཉེར་སྤྱོན་ཆ་གྲང་གཉིས་ཀྱི་ཚའི་རྩམ་པ་དང་འཕར་ཚུལ་ལ་དྲག་རྒྱས་
 འདྲིལ་མགྲོགས་སོགས་གང་ཡིན་ཞེས་པའི་འདྲི་བ་དེ། ངས་མ་ཤེས་པས་དྲིས་པ་
 ཞིག་མིན། བྱོད་རང་རྩམས་ལ་བསམ་སྤྱོ་གཏོང་བའི་ཆེད་ཏུ་དྲི་བ་ཞིག་བཏོན་པ་
 ཡིན། ངས་ལོ་ཉི་ཤུའི་གོང་ནས་འདྲིའི་སྒྲིར་ལ་འགྲེལ་བཤད་དཔེ་རིས་དང་བཅས་
 པ་ཞིག་བཅོས་ཡོད། རྩི་ལོ་1997 ལོར་ངས་ཨི་ཏུ་ལིའི་མེ་རི་སྐར་ཏུ་བོད་སྒྲིན་སྤྱི་བ་
 བྱིད་སྐབས་སུ། རྩམ་མཁའ་ཁོར་བུའི་སྤྱི་བ་མ་ལྷན་ནོ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་ཕྱི་རྒྱལ་
 ཀྱིས་ཁྱེད་ཀྱི་ཕྱགས་བརྟག་ཆས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆ་དང་འདྲ་བའི་བོད་སྒྲིན་གྱི་ཚ་བརྟག་
 ཐབས་ལའང་འཕྲུལ་ཆས་བཅོ་ཆོག་ངེས་རེད། ཟེར་ནས་དེའི་སྒྲིར་ལ་རྒྱ་མཆན་
 འགའ་ཞིག་བཤད་བྱུང་། དེ་ནས་ཁོའི་སྤྱི་བ་མ་ཞིག་དང་ངའི་སྐད་རྒྱུར་ཨི་ལི་ཡོ་
 ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེད་རྩམས་ཀྱིས་སྤྱི་བ་བྱིད་ཀྱི་ག་སྤྱི་ག་ཞོར་ཏུ་དཔེ་རིས་ཁ་

ཤས་བཅོས་པ་ཡིན། འདི་ལ་སློག་སྒྲིག་ནང་དུ་དཔེ་རིས་དང་། ཡང་ཚིས་ཀྱི་
 གྲངས་གཞིའི་མཛོད་ཅིག་གསར་བཞེངས་དགོས་པ་རེད་ཟེར། དཔེ་རིས་གསར་
 བཅོ་བྱེད་པར་ཐོག་མར་ཡི་གེ་འབྲུ་རེ་རེ་བཞིན་དོན་གསལ་པོར་ཤེས་དགོས་པའི་
 རེ་བ་ལྟར། ངས་ཡི་གེའི་འབྲུ་དོན་ལ་དབྱུང་ནས་དེ་དག་ལས་ཚུའི་ངོ་བོ་དང་།
 འཕར་ཚུལ་གཉིས་རེ་ཡོད་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་བར་དེ་བཞིན་དུ་འབྲེལ་བ་ཤིང་
 བྱས། དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཁོ་ཚོས་དཔེ་རིས་འགའ་བཅོས་པ་དེ་རྗེས་སུ་ངའི་དཔེ་ཆ་
 པར་སྐྱེན་སྐབས་སུ་དཔེ་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ཡོད། གཤམ་དུ་དཔེ་ཆ་དང་། དཔེ་
 རིས་ཆང་མ་འདིར་བཀོད་ཡོད་པས་ཆང་མས་དབྱུང་གཞིར་འཛུལ། དཔེ་ཆ་འདི་
 ལ་ཀྱང་གོའི་བོད་རིག་པའི་ཚོ་མོ་སྒྲུང་མའི་བྱ་དགའ་ཡང་གཉིས་པ་ཐོབ་ཡོད་པ་
 རེད། ངས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་དོན་དུ་ལས་ཀ་མང་པོ་བཅོས་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་
 བོའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་དང་། དཔལ་འབྱོར་གྱི་རྣམས་པ་གཉིས་མ་འདང་
 རྟུབས་ཀྱིས་ལས་ཀ་དེ་ཟུ་མཐུད་ནས་བསྐྱབ་སྐྱབ་མ་སོང་། གཤམ་གྱི་དཔེ་རིས་
 འདི་དག་ཁྱོད་རྣམས་པ་ལ་སྐྱེན་འབྲུལ་བྱ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོར། མ་འོངས་པར་
 གཞོན་ཅུ་རྣམས་ཀྱི་སློ་སློ་ཡངས་པོར་དབྱེ་ཞིང་ལས་ཀ་འདི་དག་ཟུ་མཐུད་ནས་
 རྒྱུན་མ་ཆད་པར་སྐྱབ་མཐུན་ཞིག་ཡོང་པའི་རེ་བ་ཡིན། ཕྱི་རྒྱལ་བ་དེ་ཚོས་ཟེར་
 བ་ཚུ་བརྟག་ཆས་འཕྲུལ་ཆ་བཅོ་བ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡོད་མ་རེད། གཙོ་བོ་དཔེ་རིས་
 དང་གྲངས་གཞིའི་མཛོད་ཆད་ལྡན་ཞིག་བསྐྱེད་དགོས་ཟེར། ཚུའི་ངོ་བོ་དང་། ཚུ་
 འཕར་ཚུལ་གྱི་རྣམས་པ་དེ་དག་རེ་བཞིན་གསལ་ཞིང་མ་འདྲེས་པ་ཞིག་འཕྲུལ་ཆ་
 བཅོ་མཐུན་ལ་ངོ་སློད་བྱེད་སྐབས་པ་དེ་གནད་འགགས་གཙོ་བོ་ཞིག་རེད་འདུག །
 ང་ཚོས་བོད་ཀྱི་སློབ་ཐུག་རྣམས་ལ་སློབ་ཆོད་བྲིད་སྒྲངས་འདི་ཡིས་ཕྱི་རྒྱལ་མི་ལ་
 གོ་བརྟེན་འཕྲོད་སྐབས་བཞི་མ་རེད། དེས་ན་བོད་སྐད་དག་ཆོད་རྣམས་ཀྱིས་སློབ་
 ཆོད་བྲིད་སྒྲངས་ལགས་བཅོས་བྱེད་ཅིང་སློབ་མའི་དུས་ཚོད་འཕྲོ་བརྟག་མི་འགོ་
 བ་ཞིག་དང་། སློབ་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་སློབ་སྦྱོང་གི་ཐབས་ཤེས་རྒྱལ་སྤྱིའི་སློབ་
 སྦྱོང་གི་འགོས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་འབད་བཅོན་གནང་སྟེ། ཟུ་མཐུད་ནས་བོད་ཀྱི་
 གསོ་རིག་ལས་ཀ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་རྒྱུའི་སྐུལ་མ་ཡིན། འོ་གོགས་རྣམས་ཆོད་ཟེར་
 བ་དེས། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་དང་ལག་ལེན་གཉིས་ཀའི་ཐད་ཀྱི་རྒྱུན་ཆ་

གང་ཡང་མ་མཐོང་པའི་དབང་གིས། མི་འདོད་པའི་ནམ་འགྱུར་སྒོ་ནས་ང་ལ་
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཡར་རྒྱས་གཏང་དགོས་ན་གང་ཞིག་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་རེ་
 རེ་བཞིན་ཤོད་ཟེར་བའི་ལན་རུ། ངས་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་སྒྱུན་ཆ། སྒྲོབ་
 སྒྱུང་གི་ཐབས་དང་ནམ་པའི་སྒྱུན་ཆ། ནད་གཞིའི་བརྟག་བཅོས་ཀྱི་སྒྱུན་ཆ་སོགས་
 རེ་རེ་བཞིན་གྲངས་ཀ་བཟངས་ནས་བཤད་བྱིན། ངས་བཤད་པ་དེ་དག་ལ་བདེན་
 འོན་ཡོད་མེད་ཞིབ་རུ་དཔྱད་ནས་གནས་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་དང་། ཚན་
 རིག་གི་གཞུང་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་ཡོད་འདུག་ན་དགག་པ་གནང་རོགས།
 དགའ་བསུ་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན། བྱོང་རང་ལུགས་དང་མི་མཐུན་པ་གང་ཡོད་བཏང་སྒྲུམས་
 ཡིན། ད་ནས་གསོ་རིག་སྒྲོར་ལ་བསྒོ་སྤྱིང་ཁྱུང་ཙམ་བྱ་རྒྱ་ཡིན།

ཉི་མ་བརྒྱལ་ནད་པ་བརྟག་ཐབས་གཅིག །
 མི་ཆོ་གཅིག་ལ་བསམ་སྒོ་བཏོང་སྤངས་གཅིག །
 བྱང་ཐང་འཕྱོག་པ་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་གཉིས། །
 ཆོ་འདིར་ཕན་པའི་ཉམས་སྦྱང་གང་ལས་ཐོབ། །

གོ་ལའི་བྱོན་ཀྱན་རྟོག་པའི་ཤུལ་རྗེས་བཞོད། །
 མི་རིགས་ཀྱན་གྱི་གསོ་རིག་བྱང་ཆོས་བརྟག།
 གནའ་དེང་ཕྱག་ལེན་འགྱུར་ཚུལ་ལོ་རྒྱས་དཔྱད། །
 གསོ་རིག་ཉམས་སྦྱང་རིག་པའི་སྒྲོང་ནས་རྟོལ། །

འདས་པའི་ནད་རིགས་ཀྱན་གྱི་མིང་དོན་དཔྱད། །
 ད་སྤྱིང་ལུས་ལ་གནོད་བྱེད་གང་ཡོད་བརྟག །
 རང་ལུགས་གཞུང་རུ་གང་ཆད་ཞིབ་འདུག་བྱེད། །
 གཞན་ལུགས་བྱང་རུ་འཕགས་ནམས་རང་སྐད་བསྒྱུར། །

གནའ་བོའི་རུས་སུ་གསོ་ཐབས་ཕལ་ཆེར་གཅིག །
 རིག་པའི་སྒྲོབས་ཀྱི་སྒོན་སྒོན་རྗེས་ལུས་འབྱེད། །
 རང་ལ་གང་ཡོད་རང་གིས་བསྒྱུབ་འདོད་སྒོ། །

གང་ལ་སྐྱེས་པ་ལྷག་པའི་ལྷ་རྩི་མཆོག །



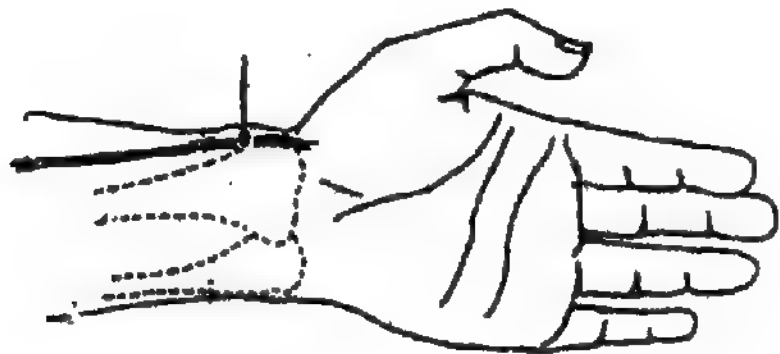
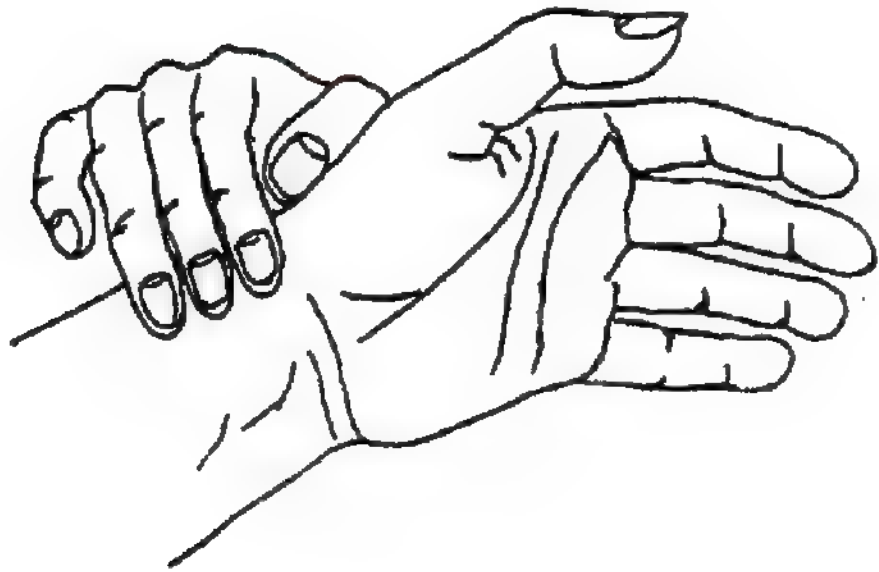
ཚ་གྲང་ས་སའི་སྤྱི་ཚ་དྲུག་གི་རེའུ་མིག་

དྲུག་སྤྱིགས།			སྤྱིག་སྤྱིགས།		
དྲག་	Strong	强脉	ཞན།	Weak	弱脉
རྒྱུ་	Floating	浮脉	བྱིང་།	Sinking	沉脉
འདྲིལ།	Flood	洪脉	གྲུང་།	Minute	微脉
མགྲོགས།	Rapid	数脉	བུལ།	Slow	迟脉
གྲིམས།	Tight	紧脉	སྩྭང་།	Loose	松脉
མཐུང་།	Full	实脉	སྩྭང་།	Empty	虚脉

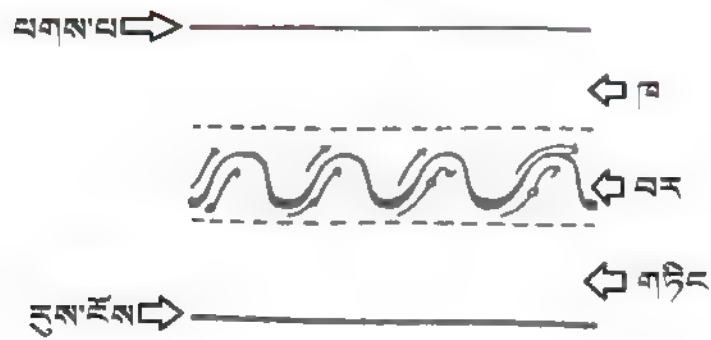
ཚ་གྲང་གི་ཚའི་ངོ་བོ་དང་འཕམ་ཚུལ་གྱི་རེའུ་མིག་

ཚ་བའི་ཚ།		གྲང་བའི་ཚ།	
ཚའི་ངོ་བོ།	རྒྱུ་	ཚའི་ངོ་བོ།	བྱིང་།
	གྲིམས།		སྩྭང་།
	མཐུང་།		སྩྭང་།
ཚའི་འཕམ་ཚུལ།	དྲག་	ཚ་འཕམ་ཚུལ།	ཞན།
	འདྲིལ།		གྲུང་།
	མགྲོགས།		བུལ།

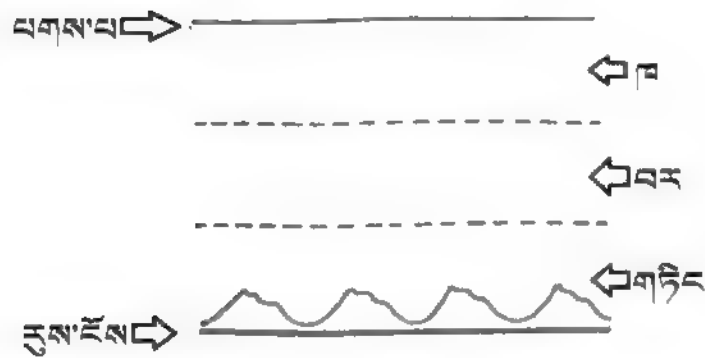
ཅ'བརྟག་ཐབས་ཀྱི་དཔེ་རིས།



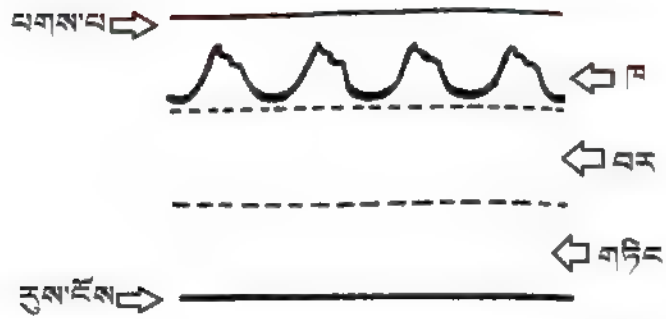
ཆ་བྲག་པའི་དཔེ་རིས།



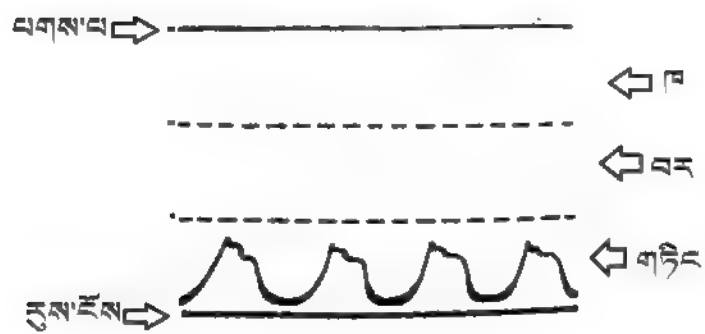
ཆ་ཞན་པའི་དཔེ་རིས།



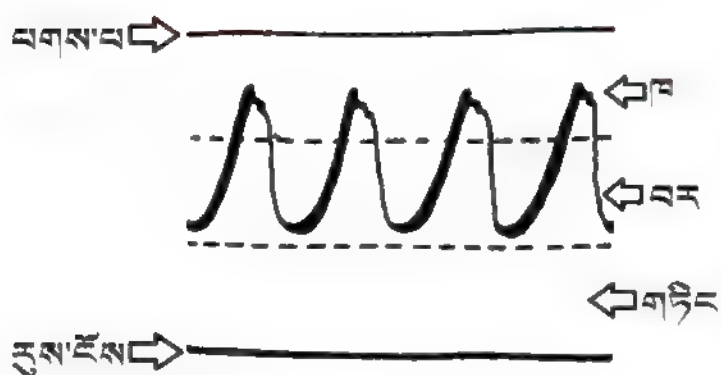
ཆ་ཚུལ་པའི་དཔེ་རིས།



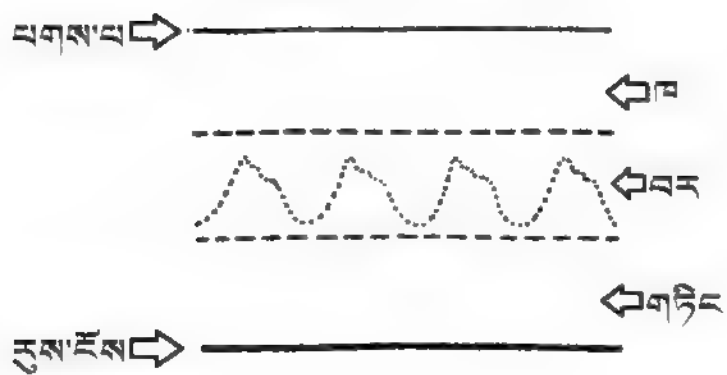
མཁུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ་ལྷན་པུ།



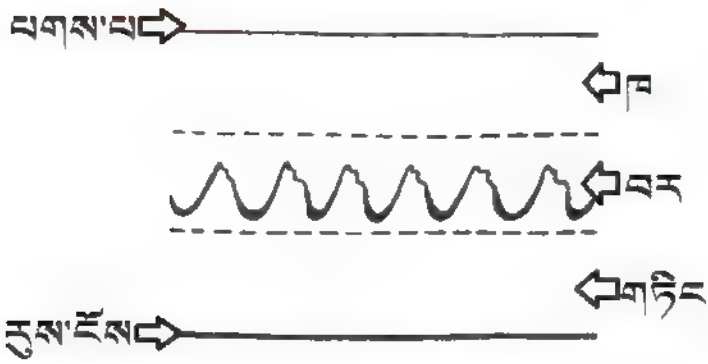
ཨ་ཁྱི་ཡ་པའི་དཔེ་རིན།



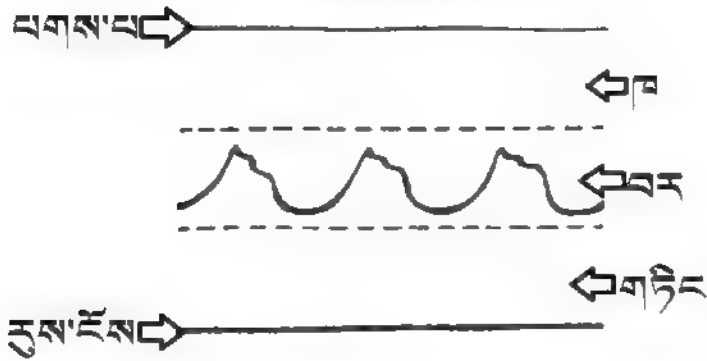
མེ་ཕྱད་དཔེ་དཔེ་མིས།



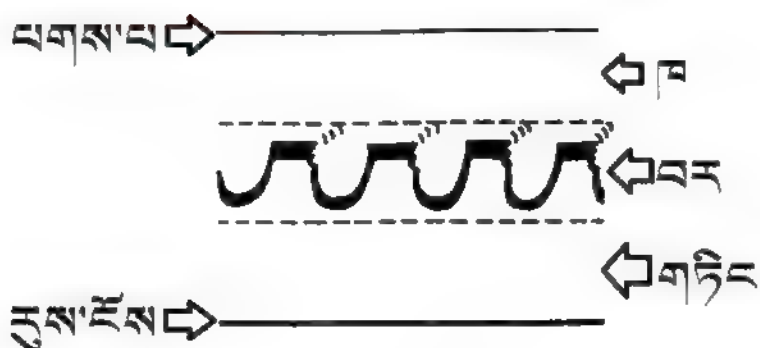
ཆ་མཚྭགས་པའི་དཔེ་རིས།



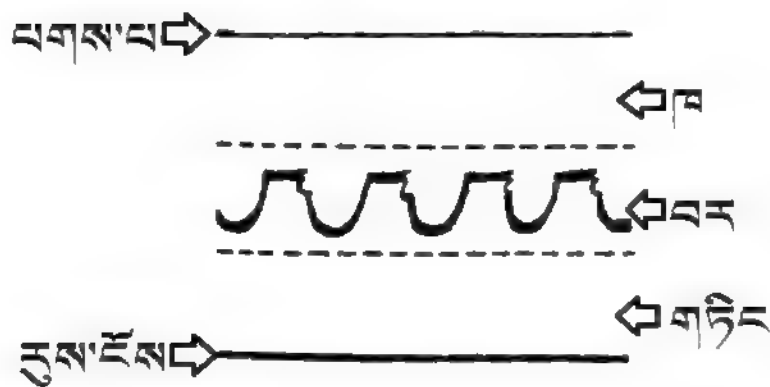
ཆ་བྱལ་བའི་དཔེ་རིས།

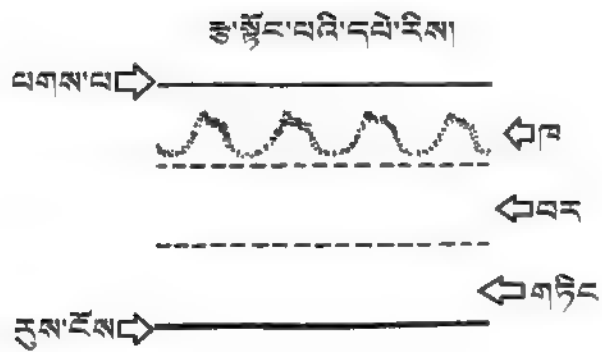
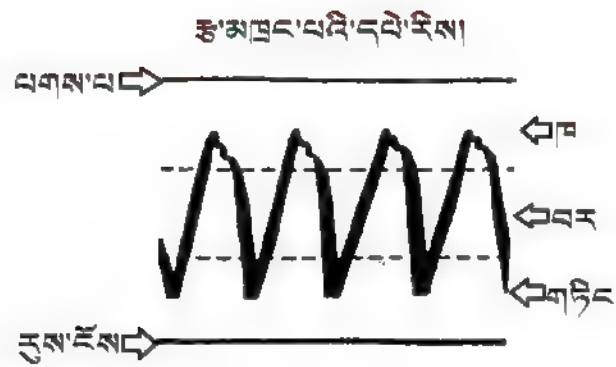


ཆ་གྲིམས་པའི་དབེ་རིས།



ཆ་ལྷོད་པའི་དབེ་རིས།





དེས་ན་བོད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་རང་གི་གསེང་གི་ཁྱད་ཆོས་དེ་མཐོང་གིན་
 མི་འདུག །ལྷག་པར་དུ་རྒྱ་བོད་འདྲེས་མའི་ས་མཆོམས་སུ་བཅའ་སྡོད་བྱས་པའི་
 བོད་ཀྱི་སྒྲིབ་པ་དེ་དག་གིས་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཡར་རྒྱས་གཏོང་ཐབས་དེ་རྒྱ་ཡིག་
 རང་ནས་བཅའ་དགོས་པའི་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཤུགས་ཆེན་པོ་ཡོད་པ་འདི། ད་ལྟ་ཁོ་
 རང་ཆོང་གིས་རྒྱན་མཁོའི་རིག་གནས་མང་པོ་ཞིག་རྒྱ་ཡིག་ནང་ནས་བརྒྱུར་བཞིན་
 ཡོད་པ་དེའི་རྒྱུ་ཀྱིས་གནའ་བོའི་རྒྱས་སུའང་དེ་ལྟར་ཡིན་པར་སེམས་པ་ནི་ནོར་
 འབྲུལ་རེད། དེར་རྒྱས་རིག་གནས་གསར་པ་ཕལ་ཆེར་རྒྱ་ཡིག་ལས་བརྒྱུར་ཏེ་དར་
 སྤེལ་གཏོང་དགོས་པ་ལས་ཐབས་མེད་པ་ནི་དོན་དངོས་ཞིག་རེད། དེར་རྒྱས་ལ་
 མདོ་དང་ཁམས་ཚུགས་ཀྱི་མཐའ་ཁྲུལ་དུ་གནས་པའི་མི་དེ་རྣམས་རིག་གནས་
 རིགས་འགྱུར་གྱི་བསམ་སྒྲོའི་ཤུགས་རྒྱུ་ཆེན་པོར་ཆགས་ཡོད་པ་ཞིག་དེ་དེར་ན། ད་
 བ་འདིའི་ནང་གི་བྱ་མིང་ལ་བདེ་སྤྱོད་དཔའ་བོ་ཟེར་དང་། གཞན་ཡང་སྡོད་ཡོན་
 ཏན་ཟེར་བའི་གྲ་ལོག་ལྟ་བུ་རྣམས་ཀྱིས་གནའ་བོའི་བོན་གྱི་རིག་གནས་ལས་བྱུང་
 བའི་ངོ་མཆོར་ཅན་དང་། ཁྱད་ཆོས་ཅན་གང་ཞིག་མཐོང་མ་ཐག་དུ་དེའི་ཁྲུངས་
 ཁྱད་དེ་རྒྱའི་རིག་གནས་ནང་དུ་འཛོལ་བ་ནི་རིག་གནས་རིགས་འགྱུར་གྱི་ཁྱད་པ་
 ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། གནའ་བོའི་རྒྱས་སུ་ཞང་བོད་གསེང་གི་གཞུང་ལུགས་དེ་
 ཀྱང་དབྱེ་ལས་སྡོན་སྡོན་ཆེ་བ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་རེད། དེར་རྒྱས་བོད་སྒྲིབ་དང་
 ཀྱང་དབྱེ་གཉིས་བརྒྱ་ཐབས་མེད་པའི་ཀྱང་དབྱེ་ཡར་རྒྱས་དང་སྡོན་སྡོན་འགྲོ་ཆོར་
 པ་རེད། འོན་ཀྱང་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཆ་ནས་ད་རུང་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་དེ་
 ཀྱང་དབྱེ་ལས་ཆ་ཆོང་བ་ཞིག་གནས་ཡོད། གནའ་རྒྱས་བོད་ཀྱི་གསེང་གི་ནང་
 རུ་ཙུ་ལ་དྲག་རྒྱས་འདྲིལ་མགྱོགས་སོགས་ངོ་བོ་དང་འཕར་ཚུལ་བརྟག་པ་དང་།
 རྒྱའི་ནང་དུ་ཀྱ་ཡ་དང་། སྤྱིས་མ། ལྷ་བ་སོགས་བརྟག་པའི་རྒྱལ་འདི་དག་སྐབས་
 དེའི་རྒྱས་ལྷི་རིག་གསེང་གི་དང་བསམ་སྒྲོ་ཆ་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ས་རེད། དེ་དག་
 གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་ཕན་ཚུན་ཤན་ཞུགས་ཡོད་པའམ་ཡང་ན་རྒྱས་རབས་ལས་
 བྱུང་བའི་བསམ་སྒྲོ་གང་ཡིན་མ་ངེས། འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་དཔལ་ཡོན་གྱི་
 བསམ་སྒྲོ་དེ་ཡུལ་སོ་སོའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཁྱད་པར་ལས་བྱུང་བ་ལུན་མོང་མ་ཡིན་པ་
 ཞིག་དང་། རྒྱས་རབས་ཀྱི་དབང་གིས་འཛམ་གླིང་ས་གནས་ཐམས་ཅད་ལ་རྒྱས་

མཉམ་ཅམ་རུ་བྱུང་བའི་སྐྱེན་མོང་གི་རིག་གནས་ཀྱང་ཡོད་དེ། དཔེར་ན།
 གཟའ་བརྟན་དང་། རྒྱ་སྐར་ཉེར་བརྒྱད་ལ་སོགས་པའི་རིག་གནས་ཁག་གཅིག་
 འཛམ་གླིང་ཤར་རུབ་གྱི་བྱུང་པར་མེད་པ་རང་རང་གི་ཡུལ་རུ་འཛམ་གླིང་སྐྱེན་
 མོང་གི་བསམ་སྒོ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་ཏེ། གཟའ་བརྟན་ཡོད་པ་དང་། དེ་དག་
 མིང་གི་སྐྱ་མི་འདྲ་བ་ཅམ་ལས་དོན་གྱི་གོ་བ་ཡང་འདྲ་པོ་ཡོད་པ་རེད། དེ་
 བཞིན་རུ་ཅ་རྒྱུར་བརྟན་པའི་རིག་གནས་འདི་དག་ཀྱང་རྒྱས་མཚུངས་སུ་ཡུལ་
 སོ་སོར་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་། དེར་རྒྱས་བརྟན་ཐབས་གྱི་རྣམ་པ་སྟོན་སྟོན་
 དང་རྗེས་ལུས་གྱི་བྱུང་པར་འགོ་ཚར་བ་རེད། ང་ཚོས་ད་ལྟའང་ལག་པ་དང་
 མིག་གིས་བརྟན་དཔྱད་ཅམ་དང་། བྱི་རྒྱལ་བས་འཕྲུལ་ཆ་ལ་བརྟེན་ནས་བརྟན་
 ཚོག་པ་བཟོ་ཚར་བ་རེད། ཁོ་ཚོས་འཕྲུལ་ཆ་བརྒྱད་ནས་ཁྲག་དང་གཅིན་གྱི་
 བྱང་ལ་འབྱུང་བའི་རྣམ་རིགས་གང་ཡོད་བརྟན་པ་ནི། སྤྲ་སྤྲང་དཀར་པོ་དང་།
 སྤྲ་སྤྲང་དམར་པོ། ཁྲག་ལེབ། ཆེན་བུའི་སྤྲ་སྤྲང་ཟེར་བ་སོགས་རྣམས་མང་པོ་ཞིག་
 བརྟན་གཞི་གཏན་འབེབས་བྱས་ཤིང་། དེ་དག་གི་མང་ཉུང་གི་ཚད་གཞི་གང་
 ཅམ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལས་མང་ན་སྟོན་གང་དང་ཉུང་ན་སྟོན་གང་ཡིན་གཏན་
 འབེབས་བྱས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེར་རྒྱས་བོད་སྐྱེན་གྱི་ཅར་བརྟན་པ་དེ་བྱི་
 རྒྱལ་གྱིས་ཁྲག་བརྟན་པ་གཉིས་བརྟན་གཞི་གཅིག་ཡིན་པར་འདྲ་སྟེ། ཁྲག་གི་
 རྣམ་རིགས་འཕེལ་འགྱུ་ལ་བརྟེན་ནས་ཚའི་རྣམ་པ་དྲག་རྒྱས་དང་། ཞན་བྱིང་
 གྱི་རྣམ་པ་འདི་དག་ཡོང་བ་མིན་ནམ་སྟམ། དེ་བཞིན་རུ་བྱི་རྒྱལ་བས་གཅིན་གྱི་
 བྱང་རུ་གཅིན་རྒྱལ་དང་། 尿素, གཅིན་སྐྱུར། 尿酸, ཅིའི་ཀོན་ 肌酐, ཟེར་
 བ་ལ་སོགས་པའི་རྣམ་རིགས་སྟོ་ཚོགས་བརྟན་གཞི་བཟོས་ཡོད་པ་འདིའང་བོད་
 ལུགས་ཀྱི་ཀྱ་ཡ་དང་། སྤྲིས་མ་དང་། ཁ་དོག་དང་། ལྷ་བ་ལ་སོགས་པ་དང་
 བསམ་སྒོ་གཅིག་ལས་བྱུང་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་སྟེ། གང་ལྟར་ཡང་དེར་རབས་ཚན་
 རིག་པས་ཁྲག་བརྟན་ཐབས་དང་། གཅིན་བརྟན་ཐབས་འདི་དག་སྟོན་གྱི་གསོ་
 རིག་རྒྱིང་པའི་བསམ་སྒོའི་རྒྱང་གཞིའི་སྟོན་རུ་ཡར་རྒྱས་བཏང་བ་ཞིག་ཡིན་
 ལྟ་བུ། སྐབས་དེར་ང་ཚོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་བསམ་སྒོ་དང་འདྲ་མཚུངས་
 ཡོད་འདུག་པ་འདི་ནི་ང་ཚོ་གསོ་རིག་རྒྱད་བཞིའི་རིན་ཐང་ཞིག་རེད། དེར་

བརྟེན་ངས་སྒྲོབ་མ་རྣམས་ལ་ངོ་སྤྲོད་གི་ཆེད་དུ། རྒྱུད་བཞིའི་ནང་གི་རྣམས་རིགས་གི་
 གྲངས་དང་ཆོད་གཞི་གཏན་ལ་ཐབས་བྱེན་པ་དེ་དག་དེང་རབས་ལྷགས་གི་རེའུ་
 མིག་བཟོས་ཏེ་བལྟས་པ་ཅམ་གྱིས་དོན་གོ་བ་ཞིག་བཟོས་ཡོད། བོད་གི་གསེང་རིག་
 ཡར་རྒྱས་གཏོང་བའི་ལས་གཞི་དེ་གཞིན་ཏུ་རྣམས་ལ་བཅངས་ཡོད། ད་ལྟ་ང་ཆོའི་
 ལོ་ཆོད་གི་སྒྲན་པ་ཆན་པ་རྣམས་ནི་རྒྱུད་བཞི་ལ་དང་པ་བྱེད་པ་ཅམ་ལས། རྒྱུད་
 བཞིའི་ནང་དུ་དོན་གང་ཡོད་གསལ་པོར་ཤེས་མཁན་ཏེ་ལམ་མེད་བེར་ན་ཆོག་པ་
 ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་ན། དེང་རྒྱས་བོད་སྒྲན་པ་དང་རྒྱུད་བཞིའི་བར་གི་
 འབྲེལ་བ་དེ། ནང་དུ་གང་བརྒྱག་ཡོད་མི་ཤེས་པའི་སྐམ་རྒྱུང་མངོན་པོ་ཞིག་པར་
 ཏུ་བབྱང་ཞིང་། དེའི་ནང་དུ་འཛིག་རྟེན་འདྲིར་གང་ལ་གང་འདོད་གི་དངོས་རྣམས་
 ཐམས་ཅད་ཡོད་པ་རེད་བསམ་ཞིང་དེ་བཞིན་དེའི་བསྐྱགས་བྱེད་པ་དང་གཅིག་
 མཚུངས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུད་བཞི་འདི་མགོ་ནས་མཇུག་བར་ཞིབ་
 ཆ་དུ་བཟླགས་ན་གནའ་བོའི་རྒྱས་སུ་འཛམ་གླིང་ཤར་རྒྱལ་གི་རིག་གནས་འདྲ་
 མཚུངས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེང་གི་རྒྱས་སུ་འང་དབྱེད་གཞིར་འཛིན་ཆོག་པའི་
 རིན་ཐང་ཅན་གི་རིག་གནས་མང་པོ་ཡོད་པར་མཐོང་། དེང་རྒྱས་ང་ཆོའི་གསེང་
 རིགས་དེ་ཕྱི་རྒྱལ་གི་གསེང་རིག་ནང་བཞིན་ཡར་རྒྱས་འགོ་མ་བྱུབ་པ་དེ་ང་ཆོ་མའི་
 ཡོན་ཏན་དང་། འཛོན་ཐང་གིས་མ་འདང་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས་གཞུང་ལྷགས་
 གི་སྒྲོན་མ་རེད། དེ་ལྟར་བོད་གི་གསེང་རིག་གི་གཞུང་ལྷགས་ལ་ཁྱད་ཆོས་གང་ཡོད་
 པའི་སྒྲོར་ངས་མང་པོ་ཞིག་གིས་བྱེན་པ་མ་བཟད། རྒྱུད་འཕྲིན་གི་བྱ་ཐོག་ལའང་
 བཏང་ཡོད། འགའ་ཞིག་ནི་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་ཅམ་གི་གོང་ནས་གིས་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱས་
 དེབ་ཐོག་དུ་པར་ཡོད་ལ། གསེང་རིག་སྒྲོར་ལ་དེབ་རྒྱུང་དུ་བཞི་པར་སྒྲན་བྱས་ཡོད་
 པ་དེ་དག་གི་ནང་དུ་འདྲིའི་སྒྲོར་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད། ངས་དེ་རིང་གསལ་
 བཤད་བྱེད་པའི་དམིགས་ལྷལ་ནི་བོད་གི་སྒྲན་པ་གཞིན་ཏུ་རྣམས་ལ་སྤུལ་སྤོང་
 ཞིག་ཡིན། དེང་རབས་ཕྱི་རྒྱལ་གི་འཕུལ་ཆའི་ནང་དུ་གཅིན་བརྟག་པའི་རྣམས་འདི་
 དག་དང་། བོད་ལྷགས་ཀྱི་ཡ་དང་། སྤྱིས་མ། ཁ་དོག། ལྷ་བ་སོགས་རྣམས་གི་དབང་
 གིས་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཞིན་ཆ་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུང་དང་། དྲག་ཞན་ལ་སོགས་པ་
 ཀྱང་། བྲག་ནང་གི་རྣམས་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སེམས། དེ་

ལྟར་གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་བྱུང་ཚུལ་དེ་གསལ་པོར་རྟོགས་འདོད་ན་
 བོན་གྱི་ཡིག་ཚང་རྟིང་པ་དེ་དག་ལ་བལྟ་སྟོག་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་པོར་
 མཐོང་། དེར་དུས་བོད་སྐྱེན་པ་ཚོས་རྒྱ་གར་གྱི་ཚོས་གཞུང་དང་འབྲེལ་བ་མེད་
 པའི་རིག་གནས་ཤིག་མཐོང་བ་དང་། རྒྱའི་ཡིག་ཚང་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་ཅེས་
 དྲིལ་བསྐྱགས་པ་ལས་དོན་དངོས་བོད་རྒྱལ་མའི་རིག་གནས་བོན་གྱི་ཡིག་ཚང་
 ཡོད་པ་ཉ་ལྟ་གོ་མཁན་ཤིན་ཏུ་ཉུང་བ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། ཚོགས་པ་འདྲིའི་ནང་
 གི་བྱ་མིང་བདེ་སྦྱོན་དཔའ་པོ་ཟེར་བ་འདྲིའི་བསམ་སྟོན་དེ་རིག་གནས་རིགས་
 འགྱུར་གྱི་བསམ་སྟོན་ཆགས་ཟིན་པ་ཞིག་རེད། ཁོང་གི་བསམ་ཚུལ་དེ་བསམ་སྟོན་
 གསར་པ་ཞིག་དང་། སྔོན་སྔོན་གྱི་བསམ་སྟོན་ཞིག་སྤུལ་བྱུང་ཡོད་ན་དེ་རྒྱ་ཡིག་
 ལས་བསྐྱུར་ནས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་བྱེད་པ་ནི་ཁོང་རང་ཉིད་
 གྱིས་དེ་བྱས་པའི་གོམས་གཤིས་ཀྱི་བསམ་སྟོན་དེ་རེད། སྤྱི་བཏང་དེར་དུས་བོད་
 ཏུ་བྱུང་བའི་དེང་རབས་ཀྱི་ཚན་རིག་གི་བསམ་སྟོན་གསར་པ་རྣམས་རྒྱ་ཡིག་
 བརྒྱུད་ནས་ཡོང་དགོས་པ་ནི་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཚན་རིག་ལག་
 རྒྱུ་དང་འབྲེལ་བའི་ཤེས་རིག་ཡིན་ན་རྒྱ་ཡིག་ཁོ་ནར་བརྒྱུད་དགོས་པས་མ་
 བྱུང་། འགའ་ཞིག་དབྱིན་ཡིག་ལ་སོགས་ཀྱི་རྒྱལ་གྱི་ཡི་གེ་ཁག་ལས་ཐད་ཀར་
 སློབ་སྦྱོང་བྱས་པའང་མང་པོ་ཡོད་པ་མདོན་སྟུང་གིས་གྲུབ། སྤྱིར་ཚན་རིག་
 ལག་རྒྱལ་གྱི་ཤེས་རིག་གསར་པ་ཐམས་ཅད་དབྱིན་ཡིག་ལས་རྒྱ་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར་
 བྱིང་། དེ་སྤྱིར་ཡང་བོད་ཡིག་ཏུ་བསྐྱུར་བ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་ཚང་མས་མཁྱེན་
 གསལ་ལྟར་རེད། །

ལཱ་ཕུ་ཚུ་གསོ་བ་རིག་པ་མིན།

2020.ལོའི་ཟླ་ 3.པའི་ཚེས་ 28། ཁོན་རྩུ་ར།

བོད་ཀྱི་སྤྱན་པ་རྣམས་ལ་གསལ་བཤད། ཁ་སང་ཚོགས་པའི་ནང་དུ་ངོ་མཆར་
 ཚ་བདུན་གྱི་སྐོར་ལ་བགོ་སླེང་གང་འཆམས་གནང་སོང་། དེར་རབས་ཀྱི་རིག་
 གཞུང་དབྱེ་སྤངས་ལྟར་ན་ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་ཟེར་བ་དེ་གསོ་བ་རིག་པ་མ་རེད།
 ཁོ་བོས་ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་གྱི་བསམ་སྒོ་དང་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིམ་གཞི་འབྱུང་བ་
 ལཱ་པོ་མ་བུ་དག་གོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བའི་བཟང་ངན་གྱི་འབྲས་བུ་རེུ་མིག་རྩུ་བཀོད་
 བས་འབྲེལ་བཤད་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆང་བ་ཞིག་བྱས་ཡོད། ལྷུང་བཞིའི་ནང་དུ་ངོ་
 མཆར་ཚ་བདུན་སྐོར་ལ་ཆོག་རྒྱུ་རེ་གསུམ་ཡོད་ཅིང་། བེ་སྟོན་ལ་སོགས་ལྷུང་
 བཞིའི་འབྲེལ་བ་རྣམས་སུ་དེ་དག་ལ་འབྲེལ་བཤད་ཤོག་ལྟེན་གཉིས་གསུམ་ཅམ་
 མ་གཏོགས་མེད་པ་ཀུན་གྱིས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། ཁོ་བོས་ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་
 སྐོར་ལ་རུས་བཞི་ཁམས་ལཱའི་ཚ་དང་། མ་བུ་དག་གོགས་ཀྱི་ཚའི་ཁམས་རྣམས་
 འབྱུང་ཚུལ་གྱི་རྣམ་བཤད་རེུ་མིག་རྩུ་བཀོད་ཅིང་། དེ་ལ་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་
 ཤོག་ལྟེན་རྩུ་ལྟག་ཅམ་ཞིག་ཡོད་པ། ངོས་འཛིན་རྟགས་ཀྱི་རྣམ་བཤད་ཅེས་
 པའི་དེབ་དེའི་ནང་དུ་ལོ་ཉི་ཤུའི་གོང་ནས་པར་སྐྱབ་བྱས་ཡོད། ཐེངས་འདིར་
 ལྟར་པར་སྐྱབ་བྱས་ཟིན་གསོ་རིག་གི་དཔེ་ཚོགས་རྣམས་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་བྱས་ཤིང་
 དེ་ལ་གང་འཆམས་ཤིག་ཁ་སྟོན་བྱས་ཏེ། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ཞང་བོད་སྟོང་ལོར་
 ཞེས་པ་ཞིག་པར་དུ་སྐྱབ་འཆར་ཡོད་པ་དེའི་ནང་དུ་ངོ་མཆར་ཚ་བདུན་དང་། ཚུ་
 ལྷ། བྱིས་པའི་རྩ་སྤྱོད་མོ་དང་སྤྱོད་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་གཞི་བརྟག་ཐབས་བྱས་
 པ་རྣམས་ཕྱོགས་བསྐྱིགས་བྱས་ཏེ་ལེུ་གཅིག་བྱས་ཡོད། དེ་དག་ཆང་མ་ཕྱོགས་
 གཅིག་རྩུ་བཞུགས་པས་ཤོག་ལྟེན་བདུན་ལྟག་ཡོད། དེ་ལྟར་ཞིབ་ཆ་བྱེད་
 དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་དེ། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་མ་རྣམས་ལ་སློབ་བྱིད་སྐབས་ལྷ། རུས་
 བཞིའི་ཁམས་ལཱའི་ཚ་ལ་མ་བུ་དག་གོགས་རི་ལྟར་དབྱེ་ཚུལ་དང་། དེས་བྱིམ་སྤྱོད་

དང་། མགོན་ལྷ། དག་ལྷ། གྲོགས་ལྷ་སྐྱེགས་ཇི་ལྟར་བརྟག་ཚུལ་རྣམས་ཞིབ་ཏུ་རེའུ་
 མིག་གི་ཐོག་ཏུ་བཀོད་ནས་འབྱུང་བ་ལྟའི་མ་བུ་དག་གྲོགས་ཀྱི་རྣམ་བཞག་ཇི་ལྟར་
 འབྲེལ་བཤད་བྱེད་དགོས་པ་ལས། བོད་ཀྱི་སྐྱེལ་རྒྱུ་ཀྱི་སྐྱེ་བ་ཁྲིད་བྱེད་ཚུལ་ལྟར་
 བྱས་ན་གོ་བརྟ་འཕྲོད་མི་ཐུབ་སྐབས་ཉོན་མཁན་ཡང་མེད་པར་ཆགས་ངེས་རེད།
 གནའ་བོའི་དུས་སུ་སྐྱེ་པ་རྣམས་ནད་ངོས་མི་བྱིན་པའི་དཀའ་ངལ་དང་འབྲུད་
 ཆོ་རྩ་དང་རྒྱལ་བརྟེན་ནས་མོ་འདེབས་པ་དང་། སྤྲ་ཕབ་པ་སྐྱེགས་ཀྱི་ཐབས་
 ཤེས་བྱས་པ་འདི་དག་ད་ལྟའི་ཆ་ནས་བཤད་ན་བོད་ཀྱི་དམངས་སྐྱེལ་རིག་གནས་
 ཡིན་པ་ལས་གསོ་བ་རིག་པ་མིན་ཏེ། འདི་ནི་གནའ་བོའི་དུས་སུ་ཉོན་འབྲེལ་ལ་ཉེ་
 ལ་བརྟག་པའི་དམངས་སྐྱེལ་རིག་གནས་དང་། ཆོངས་དད་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཀྱང་
 རེད། དེར་དུས་ངོ་མཆར་རྩ་བ་དུན་བརྟག་ནས་ནད་ངོས་འཛིན་བྱེད་མཁན་གྱི་
 སྐྱེ་པ་ཞིག་ཡོད་ན་དེ་ནི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མི་ཤེས་པའི་མགོ་བསྐྱོར་
 གཏོང་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་གཤོན་མི་བྱ། འོ་ན་ངོ་མཆར་རྩ་བ་དུན་གྱི་རིག་ལམ་
 འདི་དྲ་ལྟའི་ཆ་ལ་རིན་ཐང་གང་ཡང་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ནམ་ཞེ་ན། གསོ་བ་རིག་
 པའི་ངོས་ནས་བཤད་ན་ཕན་ཐོགས་གང་ཡང་མེད་པའི་གད་སྤྱིགས་ཤིག་ཆགས་
 བྱིན་ནའང་། བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་དང་། དམངས་སྐྱེལ་ཞིབ་འཇུག་
 བྱེད་མཁན། འགྲོ་བ་མའི་རིགས་ཀྱི་རིག་པ་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན་རྣམས་ལ་ཏ་
 ཅང་རིན་ཐང་དང་ལྡན་པའི་དབྱུང་གཞིའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ཡིན་ཏེ། ལོ་ངོ་ཉིས་སྟོང་
 སྟོན་གྱི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཀྱི་ཁ་སྐབས་དང་གནས་སྤངས། སྐབས་དེར་བོད་ཀྱི་
 བསམ་སྟོན་དང་རིག་གནས་ཀྱི་ཆོད་གཞི་གང་ཅམ་ཞིག་ལ་སྤེབས་ཡོད་པ། དེ་ནས་
 ད་བར་འཇུར་ལྷོག་གང་འདྲ་བྱུང་ཡོད་པ་ལ་སྐྱེགས་ཀྱི་དབྱུང་གཞི་གསོན་ཉམས་
 ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་ཕྱིར།

གཞན་ཡང་ངོ་མཆར་རྩ་བ་དུན་གྱི་རྩ་ལྷ་དང་། རྒྱ་ལྷ་བཅས་ཀྱི་རིན་ཐང་གཞན་
 ཞིག་ནི། གནའ་བོའི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་དཔལ་ཡོན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་བདེན་དཔང་
 ཞིག་རེད། ལྷ་བེར་བ་དེ་གནའ་བོའི་བོན་ལུགས་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཆོས་
 ལུགས་ཀྱི་རིག་གནས་ཤིག་རེད། བོན་གྱི་རིག་གནས་བེར་ན་གནའ་བོའི་རྒྱ་དཀར་
 རྒྱག་གང་གི་རིག་གནས་དང་འབྲེལ་བ་མེད་པ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་བོད་ལུགས་

ནལ་མའི་རིག་གནས་ཤིག་རེད། དེས་ན་ཅ་ཕུ་དང་། ཅུ་ཕུ་ཞེས་པའི་ཐ་སྐད་འདི་
 བོད་ལྟའི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་འདི་ཉིད། བོན་གྱི་གསོ་རིག་འབྲུམ་བཞིའི་མིང་
 བསྐྱར་བ་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན་པའི་བདེན་དཔང་རྩི་རིང་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ཁོ་
 བོས་ད་སྐབས་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་གི་ལས་གཞི་གལ་ཆེན་ཞིག་གི་འགན་
 ཁུར་ནས་དམིགས་བསལ་དུ་ལོ་རྒྱུག་གི་རིང་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ལོ་རྒྱུས་
 ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་གྲུབ་འབྲས། ལས་གཞི་ཡོངས་སུ་གྲུབ་པའི་སྒྲན་ཁྱའི་དེབ་
 གཅིག་གྲུབ་ཟིན་པ་དང་། དེ་ལ་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ཚོགས་ཚན་རིག་མཁས་དབང་རྣམས་
 གྱིས་སྤུལ་བྱུང་གི་ལས་གཞིའི་གྲུབ་འབྲས་ཞེས་པའི་གདེང་འཛོགས་གནང་བའི་
 དཔང་ཡིག་གྲུབ་ཐོབ་བྱུང་། དེའི་ནང་དུའང་འབྲུམ་བཞི་དང་རྒྱུད་བཞིའི་འབྲེལ་
 བ་གང་ཡིན་ལུང་རིགས་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེད་ཅིང་ལོ་རྒྱུས་དངོས་གཙུག་བའི་
 རིགས་ལམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་བསྐྱེམས་ཚོག་གི་དབྱེད་ཚོམ་ཁ་གསལ་གྱིས་ཡོད་པ་བྱུར་དུ་
 རོ་སྒྲོད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། དེ་རིང་རོ་མཚར་ཅ་བདུན་སྒྲོར་ལ་གསལ་བཤད་འདིའི་དོན་
 མདོར་བརྒྱུས་ན། རོ་མཚར་ཅ་བདུན་ནི་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་རེད། དམངས་སྤྱོད་
 རིག་གནས་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་མ་རེད་ཅེས་སྒྲོམ་ཚོག་བཀོད་པའི་ཆེད་
 སུ་ཡིན། ཁ་སྒྲོན་ཚོགས་པའི་ནང་ལ་སྒྲན་པོ་འགའ་ཞིག་གིས་ཅ་བརྟག་ཆས་ཀྱི་
 འཕྲུལ་ཆ་བཟོས་ན་རོ་མཚར་ཅ་བདུན་བརྟག་སྟབ་བམ་མི་སྟབ་ཅེས་འདྲི་བཞིན་
 འདུག ལྟས་ལ་ཡོད་པའི་བརྟག་བྱ་ཞིག་ཡིན་ན་འཕྲུལ་ཆས་བརྟག་མི་སྟབ་པ་ག་
 ལ་ཡོད་དེ་འཕྲུལ་ཆ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། ལྟས་ལ་མེད་པ་ཞིག་ཡིན་ན་འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་
 བརྟག་ཐབས་མེད་དེ། དཔེར་ན། འཕྲུལ་ཆས་ཀྱིས་རི་བོང་གི་རྩའི་རིང་སྟངས་དང་།
 རུས་སྤུལ་གྱི་སྤྱི་འཇམ་རྩལ་སོགས་བརྟག་ཐབས་མེད་པ་བཞིན་ནོ། །དྲི་བ་དེ་ལ་
 བརྟེན་ནས་མིག་སྒར་བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་རྣམས་ཀྱི་རིག་གནས་རྒྱ་ཚོད་དེ་ཉ་ཅང་ཞན་
 པ་དང་། མཐོང་རྒྱ་རྒྱུད་བ། རིག་པ་རྒྱལ་པོ་ཡིན་པར་ཤེས་སྟབ། འདྲིར་བཞུགས་
 སྒྲན་པ་གཞོན་ནུ་རྣམས་ཀྱིས་སྟགས་བསམ་ཡངས་པོར་བཞེས་ཏེ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
 རིག་པ་འདི་རུས་རབས་དང་མཐུན་པའི་གཞུང་ལུགས་ཡར་རྒྱས་དང་། བསམ་སྒྲོ་
 ཡར་རྒྱས། བཅོས་ཐབས་ཡར་རྒྱས། སྒྲན་སྒྱུར་ཡར་རྒྱས། སྒྲོབ་སྒྱུར་ཡར་རྒྱས་
 བཅས་གནང་སྟབ་པའི་འབོད་སྤུལ་ཞུ་བ་ཡིན། །

ཆ་ཕྱ་རྒྱ་མིག

དགྲ་འདེད། 		མིང་།	བྱ་འདེད། 	
		མ།		
མ།	ཆ།	ས།	མིང་།	ཕྱགས།
མ་འདེད། 		ཕྱགས།	གྲྀགས་འདེད། 	
		ཆ།		

དུས་བཞིའི་རང་ཁམས་དང་བཟུན་ནས་མ་ཕྱ་
 དགྲ་གྲྀགས་ཀྱི་ཆ་རོས་བརྒྱུད་བའི་རྒྱ་མིག

དུས་བཞི་	དུས་བཞིའི་ཆ་ཁམས་				
དཔྱིད་ མིང་ཁམས་	རང་།	མ།	ཏུ།	དགྲ།	གྲྀགས་
	མཆེན་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྤྱིང་ཆ།	སྤྱོ་ཆ།	མཆེར་ཆ།
དབྱར་ མིང་ཁམས་	རང་།	མ།	ཏུ།	དགྲ།	གྲྀགས་
	སྤྱིང་ཆ།	མཆེན་ཆ།	མཆེར་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྤྱོ་ཆ།
སྤྱིན་ ཕྱགས་ཁམས་	རང་།	མ།	ཏུ།	དགྲ།	གྲྀགས་
	སྤྱོ་ཆ།	མཆེར་ཆ།	མཁལ་ཆ།	སྤྱིང་ཆ།	མཆེན་ཆ།
དགྲན་ ཆུ་ཁམས་	རང་།	མ།	ཏུ།	དགྲ།	གྲྀགས་
	མཁལ་ཆ།	སྤྱོ་ཆ།	མཆེན་ཆ།	མཆེར་ཆ།	སྤྱིང་ཆ།
མཚམས་བཞི་ ས་ཁམས་	རང་།	མ།	ཏུ།	དགྲ།	གྲྀགས་
	མཆེར་ཆ།	སྤྱིང་ཆ།	སྤྱོ་ཆ།	མཆེན་ཆ།	མཁལ་ཆ།

དུས་བཞི་དང་ ཅེ་ལྟམ་ཅེ་	དང་ཅེ་དང་ན་ འཇག་	མ་ཅེ་དང་ན་ འཇག་	མོ་དེ་ཅེ་དང་ན་ མོ་དེ་འབྱུང་	ཕྱི་ཅེ་དང་ན་ འབྱུང་ལྟར་ཅེ་	དུས་ཅེ་དང་ ན་དུས་ཅེ་
དེ་ཕྱིད་དུས་ ཕྱིད་ལྟམ་ཅེ་	ཅོ་ལའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱིམ་ལ་འཇག་ འཇག་	མའི་དེ་ལ་ ཤྱད་ཤྱད་ འཇག་ལ་དལ་ འཇག་འཇག་	ནམ་ལན་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཤྱུག་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱིམ་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཤྱིད་འའི་ ཤྱད་ཤྱད་ ཤྱད་ལ་ཅུབ་ འཇག་འཇག་
དེ་ཕྱིད་དུས་མི་ ལྟམ་ཅེ་	ཤྱུག་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱིམ་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཅོ་ལའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱིམ་ལ་འཇག་ འཇག་	ཤྱིད་འའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ནམ་ལན་ ཤྱད་ཤྱད་ ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	མའི་དེ་ལ་ ཤྱད་ཤྱད་ འཇག་ལ་ དལ་འཇག་ འཇག་
ཤྱིན་དུས་ ཤྱིན་ལྟམ་ཅེ་	ཤྱིད་འའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཅུབ་འཇག་ འཇག་	ནམ་ལན་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཅོ་ལའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱིམ་ལ་འཇག་ འཇག་	མའི་དེ་ལ་ ཤྱད་ཤྱད་ འཇག་ལ་ དལ་འཇག་ འཇག་	ཤྱུག་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱིམ་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་
དུས་ཤྱིན་དུས་ཅེ་ ལྟམ་ཅེ་	མའི་དེ་ལ་ ཤྱད་ཤྱད་ འཇག་ལ་དལ་ འཇག་འཇག་	ཤྱིད་འའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཅུབ་འཇག་ འཇག་	ཤྱུག་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱིམ་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཅོ་ལའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱིམ་ལ་འཇག་ འཇག་	ནམ་ལན་ ཤྱད་ཤྱད་ ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་
མཆོམ་ལ་ཤྱི་ ལ་ལྟམ་ཅེ་	ནམ་ལན་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	ཤྱུག་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱིམ་ལ་ འཇག་འཇག་ འཇག་	མའི་དེ་ལ་ ཤྱད་ཤྱད་ འཇག་ལ་དལ་ འཇག་འཇག་	ཤྱིད་འའི་ ཤྱད་ཤྱད་ ཤྱད་ལ་ཅུབ་ འཇག་འཇག་	ཅོ་ལའི་ཤྱད་ ཤྱད་ཤྱད་ལ་ ཤྱིམ་ལ་འཇག་ འཇག་

མདོའི་མཐའ་ཁུལ་གྱི་རིག་གནས་རིགས་འགྱུར་ཕྱིན་པའི་ས་ཆའི་མི་དེ་དག་རེད།
 དེ་ལྟ་བུའི་རིགས་དེ་ལྟ་ག་པར་དུ་ཨ་མདོའི་འབྲོག་པའི་ནང་དུ་མང་བ་དཔེར་ན།
 རྩོད་ཡོན་ཏན་ལྟ་བུ་རེད། ཁོང་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཟེར་ན་ནང་ཆོས་ཀྱི་རིག་གནས་
 རུང་ཟད་ཤེས་པ། ཡོན་ཏན་ཡོད་ཟེར་ན་བོད་ཀྱི་སྐོལ་རྒྱུན་གྱི་རིག་གནས་རྣལ་མ་
 དེ་དག་ཏ་མི་གོ་བས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་རྒྱ་དཀར་ནག་
 གཉིས་ལ་གཏུགས་མཁན་མང་པོ་ཡོད་རེད། བྱོད་རང་གི་ཅོ་འདྲི་བའི་དོན་དེ་
 དངོས་གནས་རེད། ང་ཆོ་སྤྲོད་གནས་གོང་བྱེར་ནང་གི་སྒྲུབ་ཁང་ཆོས་ཁྲག་དང་
 གཅིན་གཉིས་ཀའི་ནང་དུ་རྩལ་རིགས་པ་ལ་ཆེར་བརྟག་ཆོག་གི་རེད། བྱོད་རང་
 གོང་གསེབ་པ་ཡིན་པས་དེའི་གནད་ཏ་མ་གོ་བ་རེད། ཁ་སང་ངས་བོད་ཡིག་
 བཏང་བ་བྱོད་རང་ཆོས་དོན་མ་གོ་བ་ཡིན་ན། དེ་རིང་ངས་རྒྱ་ཡིག་གི་མ་དཔེ་
 བཏང་ཡོད། སྤྱིར་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་བརྟག་བྱའི་རྩལ་རིགས་གང་ཡོད་པ། བྱེ་བྲག་
 བྱང་པ་ཞིག་གི་གཅིན་ལ་བརྟག་དབྱུད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱའི་རེའུ་མིག་དེ་ནང་
 པའི་མིང་དང་། ཨང་རྟགས། སྒྲུབ་ཁང་བཅས་ཀྱི་མིང་བསྐབས་ནས་བཏང་ཡོད།
 ཕྱི་ལྷགས་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་བརྟག་བྱའི་རྩལ་རིགས་གང་ཡོད་པ་དེར་གཟིགས་
 ཤིག། གཞན་ཡང་པེ་རུའི་བྲ་རྒྱའི་ནང་དུ་ལྟོས་དང་། ཁྲག་དང་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་
 བརྟག་བྱའི་རྩལ་རིག་གང་ཡོད་གསལ་པོར་བཀོད་ཡོད་རེད། པེ་རུའི་བྲ་རྒྱའི་
 ནང་དུ་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་བརྟག་བྱའི་རྩལ་རིགས་བརྒྱ་ལྷག་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་
 ལས་དཔེར་མཆོན་ཅམ་གྱི་རྩལ་རིགས་བརྒྱ་བཅིག་བཤུས་ནས་བཏང་ཡོད་པས་
 བྱོད་རང་ཆོའི་ལྟ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་བསྐྱེད་ཅིང་། གཏི་ལྷག་གི་ཏ་མ་པ་ཞི་བའི་རེ་
 བ་དང་སྒྲོན་ལམ་གྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། བྱོད་ཆོ་གཏི་ལྷག་གི་སྒྲོ་ནས་མི་གསོད་མཁན་
 ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་དེ། ང་ལའང་འདི་ལྟ་བུའི་ཏ་མ་པའི་སྒྲོ་ནས་རྩལ་བཤད་པོད་
 མཁན་ཞིག་གིས་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་རྣམས་ལ་མགོ་བསྐྱོར་གང་འདྲ་བྱེད་ཅིང་
 ཡོད་པ་རྒྱར་བརྟན་ལེབ་མཐོང་རེད། བྱོད་ཆོ་བོད་སྒྲུབ་ཡག་པོ་ཞིག་མི་ཤེས་པས་
 བོད་སྒྲུབ་པ་ཞིག་གིས་ཕྱི་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་གནད་ངེ་ལྟར་ཤེས། རྒྱ་བོད་འདྲེས་
 མའི་ས་མཆོམས་ལ་སྤྲོད་མཁན་དེ་དག་རྒྱ་བོད་གཉིས་ཀའི་གསོ་རིག་མི་ཤེས།
 དགོས་པའི་ཡོན་ཏན་མེད་པ། མི་དགོས་པའི་ཏ་མ་པ་ཆོ་ཐག་ཆོད་ཡོད་པ་ཞིག་

ཆགས་ཡོད་རེད། ངས་ཚན་རིག་གི་ཤེས་བྱ་དོ་སྡོད་བྱེད་རུས་དེ་ལ་དགག་པ་
བྱེད་ཅིང་ཁྱོད་རང་ཚོ་གྲོང་བྱེད་ནང་གི་སྐད་པས་གཅིན་གྱི་ནང་རུ་བརྟག་བྱའི་
རྩལ་འགྲིག་མི་འདུག་ཟེར་བ་ནི་དོ་ཚལ་མེད་པའི་གཏམ་རུ་ཟེད། གྲོང་བྱེད་ནང་གི་
སྐད་པས་གཅིན་གྱི་ནང་རུ་རྩལ་རིགས་འདི་དག་བརྟག་ཅིང་ཡོད་རེད་ཟེར། ཁྱོད་
ཚོ་གྲོང་གསེབ་བོད་སྐད་པ་ཚོས་གཅིན་གྱི་ནང་རུ་རྩལ་རིགས་འདི་དག་བརྟག་ག་
ལ་ཐུབ། ཁྱོད་ཚོས་རུས་རྒྱན་རྒྱ་བཟླ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། གཅིན་བཟླ་ཞིང་ཡོད་པ་
རེད། སི་རུང་ར་བཟླ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་ཁྱ་ཁོ་ལོར་བཟླ་ཞིང་ཡོད་རེད། བྱང་
པས་གང་བྱེད་ཡོང་ན་ཁྱོད་ཚོས་དེར་བཟླ་ཞིང་ཡོད་ཀྱང་། སི་རུང་དང་ཁོ་ལོའི་
ནང་རུ་རྩལ་རིགས་འདི་དག་ཡོད་མ་རེད། དེ་རིང་ངས་འདི་བཤད་པའི་དམིགས་
ཡུལ་མ་འོངས་པར་ཁྱོད་ཚོ་རྩན་དང་ཏམ་པ་མི་བྱེད་པ། བོད་ཀྱི་སྐད་པ་མིང་
དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་ཡོང་བའི་རེ་བས་བཤད་པ་ཡིན། དེས་ན་མི་ཚོས་དང་ལས་
འབྲས་ལ་སློབ་སྦྱང་ཡག་པོར་ཞིག་བྱེད་རོགས།

ད་རུང་ཁོས། ཁྱོད་ཀྱིས་ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ནད་ལ་ཕན་པའི་རུས་པ་ཡོད་
མ་རེད་ཟེར་འདུག། དེ་ལ་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན་ལན་རྒྱུ་ཤོག་ཅེས་ལས་འདུག། སྦྱི་
བཏང་ངས་སྐད་པའི་ཁྱེད་གཏམ་ལ་ལན་རྒྱུ་འདོད་མེད། བྱི་འབྲུམ་ག་ཟུག་པ་
ལ་ལྟ་བཤོར་བྱེད་ཚོད་ཡོད་མ་རེད། འོན་ཀྱང་ངས་ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ཉྱལ་
དབྱིབས་ནད་རུག་ལ་ཕན་རུས་ཡོད་མ་རེད། ཅེས་ཟེར་བའི་བྱི་བྲག་གི་དོན་མ་གོ་
པས་ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ནད་ལ་ཕན་མ་རེད་གོ་བ་དེ་ཁྱོད་རང་ལ་སྤྲད་པ་ཆ་
ཚང་བ་ཞིག་མེད་པའི་རྟགས་རེད། ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་ནད་ལ་ཕན་དང་ཕན།
ཕན་རུས་གང་ཡོད་སྐད་སྦྱར་ནང་རུ་བྱིས་འདུག་པ་དེ་ལ་ལྟོས་དང་ཉྱལ་དབྱིབས་
ནད་རུག་ལ་ཕན་ཟེར་མི་འདུག་པ་དེ་ཤེས་པར་གྱིས། ནག་པོ་དག་སྦྱར་གྱིས་
ཉྱལ་དབྱིབས་ནད་རུག་ཕན་པའི་སྒྲོར་གང་ལ་བྱིས་འདུག་ལན་ཡོད་པར་ཁྱ། ནག་
པོ་དག་སྦྱར་ལ་རུས་པ་ཡོད་རེད། མི་གསོད་ཐུབ་རེད། ཤེས་གསལ་ལྟར་ན་ཉི་
སྟོན་བྲག་གཡལ་ཁུལ་རུ་མི་གཅིག་ནག་པོ་དག་སྦྱར་འབྲུང་ནས་ཤི་སོང་བ་རེད་
ཟེར། རྗེ་དགོན་ནས་ལས་བྱེད་པ་བྱ་མོ་གཅིག་གིས་ནག་པོ་དག་སྦྱར་འབྲུང་ནས་ཤི་
གྲབས་བྱས་ཉི་ངའི་ཆ་མོ་སར་ཁ་པར་བཏང་ནས་ཐབས་ཤེས་གང་ཡོད་པ་སྤྲད་ཆ་

དྲིས་འདུག །ད་རུང་གི་སོང་བ་ཡོད་སྤྱིད་ཀྱང་བོད་རིགས་ཚོས་སྐྱེ་པ་ལ་ཁ་མཆུ་
 རྒྱུ་སྤྱོད་མེད་པས་ག་ལ་ཤེས། དེ་ནས་པོ་དགུ་སྦྱོར་གྱི་རུས་པ་རེད། ནག་པོ་དགུ་
 སྦྱོར་སྤྱོད་ལ་བཏགས་ནས་དངོས་གནས་ཕན་བཀྱི་མ་རེད། སྐྱེ་བེར་བ་དེ་འབྱུང་
 ཡས་རེད་མ་གཏོགས་སྤྱོད་ལ་བཏགས་ཡས་མ་རེད། བྱོད་རང་ཚོས་ལོ་སྤྱི་བརྒྱ་
 བཞི་བརྒྱའི་གོང་གི་ཚོངས་དད་དེ། ཡང་བསྐྱར་དར་སྤེལ་བྱེད་ནས་བོད་མི་
 དམངས་ཀྱི་ཚོ་སྦྱག་གི་ཆེད་ཆས་མི་གནང་པའི་རེ་འབོད་སྤྱིར་ནས་ལྷ། ད་རུང་དེ་
 དང་དེ་ལྟ་བུའི་ཚོངས་གཏམ་གྱི་དྲི་བ་ཁ་ཤས་འདུག་ཀྱང་ལན་མེད། སྤྱོད་སྦྱོར་
 ཡག་པོ་གྱིས་དང་ལོ་བཙུ་ཞི་བུའི་རྩིས་སྤྱོད་གནད་དོན་འདི་དག་ཤེས་ཡོང་གི་
 རེད། སྤྱི་བཏང་འབྲོག་པའི་མི་འདི་དག་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་སྐྱེ་ཆགས་ཆ་པོ་
 རེད། སྤྱི་མའི་ནང་དུ་གྲུབ་ཐོབ་རྒྱུ་ལ། གཏེར་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ། བྱི་མགོ་བསྐྱར་
 མཁན་ཕལ་ཆེར་འབྲོག་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ་རེད། དེ་བཞིན་དུ་སྐྱེ་པའི་ནང་ལའང་ཡོན་
 ཏན་མེད་ཀྱང་ཏམ་པ་ཆེན་པོ་དེ་དག་ཕལ་ཆེར་འབྲོག་སྤྱོད་རྒྱུ་ལ་ཡོན་ཆོད་
 འདུག །ནང་པའི་ཚོས་ལ་དད་པ་བྱེད་ཅིང་བྱམས་དང་སྤྱིར་རྩི་ཡོད་མཁན་ཡིན་
 བ་བོད་མི་དམངས་མགོ་བསྐྱར་མི་གཏོང་བའི་རེ་བ་ལྷ།

གོང་གསེབ་ལ་སྐྱེ་པ་ཁང་མེད་ན། ལྷ་བའི་ཐོག་སྤྱོད་དང་དབྱིང་ཐེར་བྱ་བྱའི་
 ཐོག་ལའང་མཐོང་བྱུང། གཤམ་གསལ་གཅིན་གྱི་ནང་དུ་བཟླ་བྱའི་རྩིས་རིགས་
 འདི་དག་པོ་དུའི་བྱ་བྱ་ནང་ཡོད་འདུག

尿常规检查指标

尿常规化验单是尿常规检查所得结果。尿常规化验单上的指标包括：酸碱度（pH）、尿比重（SG）、尿胆原（URO）、隐血（BLD）、白细胞（WBC）、尿蛋白（PRO）、尿糖（GLU）、胆红素（BIL）、酮体（KET）、尿红细胞（RBC）、尿液颜色（COL）。

尿常规检查项目一般分为以下 11 类：

- 1、尿白细胞（U—LEU）； 尿常规检查单（3 张）
- 2、尿酮体（U-Ket）；
- 3、尿亚硝酸盐（NIT）；
- 4、尿胆原（URO 或 UBG）；
- 5、尿胆红素（U-BIL）；
- 6、尿蛋白（R-PRO）；

- 7、葡萄糖(U—Glu)；
- 8、尿比重(SG)；
- 9、尿酸碱度(U—pH) ；
- 10、隐血(U—BLD)；
- 11、维 C。

在尿常规项目中，尿蛋白与隐血在尿常规化验中占据绝对的意义，当尿蛋白与隐血出现+、+++、++++的情况时，多数情况下说明肾脏已经发生损伤，需积极及时治疗，以免小病发展到大病，直至到尿毒症。

尿常规化验单

名称	正常	异常
酸碱度 (pH)	4.6~8.0 (平均值 6.0)	增高常见于频繁呕吐、呼吸性碱中毒等
酸碱度 (pH)	4.6~8.0 (平均值 6.0)	降低常见于酸中毒、慢性肾小球肾炎、糖尿病等
尿比重 (SG)	1.015~1.025	增高多见于高热、心功能不全、糖尿病等
尿比重 (SG)	1.015~1.025	降低多见于慢性肾小球肾炎和肾盂肾炎等
尿胆原 (URO)	<16	超过此数值，说明有黄疸
隐血 (BLD)	阴性 (-)	阳性 (+) 同时有蛋白者，要考虑肾脏病和出血
白细胞 (WBC)	阴性 (-)	超过五个，说明尿路感染
尿蛋白 (PRO)	阴性或仅有微量	阳性提示可能有急性肾小球肾炎、糖尿病肾性病变
尿糖 (GLU)	阴性 (-)	阳性提示可能有糖尿病、甲亢、肢端肥大症等
胆红素 (BIL)	阴性 (-)	阳性提示可能肝细胞性或阻塞性黄疸
酮体 (KET)	阴性 (-)	阳性提示可能酸中毒、糖尿病、呕吐、腹泻
尿红细胞 (RBC)	阴性 (-)	阳性提示可能泌尿道肿瘤、肾炎尿路感染等
尿液颜色 (COL)	浅黄色至深黄色	黄绿色、尿浑浊、血红色等就说明有问题

临床检验报告

尿常规(门诊)

姓名: 病员号: 标本种类: 尿液 样本编号:
 性别: 床号: 送检医生: 条码号:
 年龄: 科别: 病人类别: 门诊 备注:

No	项目名称	结果	单位	参考区间	提示	No	项目名称	结果	单位	参考区间	提示
1	尿亚硝酸盐	-		阴性(-)		17	白细胞镜检	0	/HP	0-4.0	
2	酸碱度(pH)	6.0		4.6-8.0		18	上皮细胞镜检	0	/HP	0-1	
3	尿糖	-		阴性(-)		19	维生素C	0			
4	尿蛋白	-		阴性(-)		20	尿钙	2.30	mmol/L	2.5-7.5	
5	微白蛋白	10.00	ug/L	<=30		21	透明管型	0	/LP	0-1	
6	微白蛋白/尿肌酐	<3.40	ug/mmol	<3.4		22	颗粒管型	0	/LP	0	
7	尿隐血	-		阴性(-)							
8	尿酮体	-		阴性(-)							
9	尿肌酐	17.70	mmol/L	4.4-17.7							
10	尿胆红素	-		阴性(-)							
11	尿胆原	3.4		<=17							
12	尿比重	1.025		1.003-1.03							
13	尿红细胞计数	1.0	/uI	0-22							
14	尿白细胞计数	0.0	/uI	0-22							
15	上皮细胞计数	0.0	/uI	0-5.1							
16	红细胞镜检	0	/HP	0-4.0							

རྒྱ་བཞེད་ཀྱི་ཕྱུག་པོ་དང་འཕྲུལ་པོ་ལྟ་བུ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 4.པའི་ཆེས་ 1། ཁྲིན་རྒྱུ་རྒྱུ།

སྒྲུབ་པ་ནམས་ལ་ཁྱུ་རྒྱུ། གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་དུ་ལོ་རྒྱུ་ལྟོད་པ་
 རྒྱུ་ལྟོད་པ་བཅས་བྱ་དགོས། ཁོ་བོས་བོན་གྱི་གསོ་རིག་ཡིག་ཆ་དང་འབྲུམ་བཞི་ལ་
 བཞེན་ནས་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་གི་ལོ་རྒྱུ་ཆ་བས་ཆེན་ཞིག་ལྟོད་པ་བཅས་བྱས་
 པའི་སྒྲོ་སྒྲོ་བྱ་བྲོག་བཤད་ཟིན་ནའང་གལ་པོ་ཆེ་ལ་ལན་དགུ་ཟེར་བའི་དཔེར་
 ལྟར་དེ་རིང་ཡང་བསྐྱར་དུ་སློང་བར། མངལ་ཆགས་པའི་སྒྲོ་ལ་ཡིག་འབྲུག་ཅིག་
 གི་ཁྱད་པར་གྱིས་ཆོན་རིག་དང་འགལ་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུད་བཞིའི་ཆ་
 བའི་ཆོག་ལ། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྟུ་གཉིས་བར། ཞེས་པའི་པ་ཡིག་དང་
 བ་ཡིག་ནོར། འགྲེལ་པ་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་བ་ཡིག་དུ་འགྲེལ་བས་མངལ་མི་ཆགས་པའི་
 རྒྱུ་དེར་མངལ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་སྒྲུབ་པ་འཛིན་ཡོད་པས་ཆོན་རིག་དང་འགལ།
 དོན་དངོས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་དང་འགལ་བ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་སྒྲུབ་
 ཀྱང་མ་ཤེས་པར་འབྲུལ་བཤད་ཁོ་ནས་རྒྱུ་རབས་འགའ་ཞིག་འདས་ཡོད་པ་རེད།
 སྤྱི་ལོ་1997ལོར་ངས་ཨི་ཏུ་ལིའི་ཞང་ཁུང་ཞིབ་འཇུག་ཁང་དུ་བོད་སྒྲུབ་སྒྲོ་བ་བྲིད་
 བྱེད་སྐབས། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྟུ་གཉིས་བར། ཟེར་འགྲེལ་བཤད་སྐབས་
 སྤྱི་རྒྱལ་སྒྲུབ་པ་ཆོས་འདི་དངོས་དང་འགལ་བ་རེད། ཅེས་བཤད་བྱུང་། ཁོ་
 ཆོས་ཆོན་རིག་དང་མ་མཐུན་ན་དེ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་ལྷགས་སྒྲོ་ལ་རེད་ཅེས་ཟེར་
 བས་ཁས་མི་ལེན་པ་མ་ཟད་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལྷགས་ལ་ལྟ་ཚུལ་འབྱུར་ངེས་
 རེད། སྐབས་དེར་ངས་མེ་རི་སྐར་གྱི་དཔེ་མཛོད་ནང་དུ་བོན་གྱི་གསོ་རིག་འབྲུམ་
 བཞིའི་ནང་དུ། མངལ་ཁ་བྱེ་ནས་ཞག་ནི་བརྟུ་གཉིས་པར། ཞེས་བྲིས་ཡོད་པ་དེ་
 ལྟར་དུ་འགྲེལ་བས་རྒྱལ་སྤྱི་གསོ་རིག་པའི་ལྷགས་ཀྱི་མངལ་ཆགས་པའི་རྒྱུ་
 ཆོད་དང་ཉག་ཉག་གཅིག་མཐུན་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ངས་ཁོང་ཆོ་ལ་རྒྱུད་བཞིའི་
 ལོ་རྒྱུ་ལྟོད་པ་ཐོན་པའི་ཡིག་ནོར་མང་པོ་བྱུང་ཡོད་འདུག་པས་ནན་ཏན་གྱི་

བེའ་འཇུག་བྱ་དགོས་ཞེས་དྲིལ་བསྐྱགས་པ་ཡིན། གསོ་རིག་ཚོགས་པའི་ནང་གི་
 སྒྲན་པ་འདི་དག་ནི་ལྷ་རྒྱ་དང་མཐོང་རྒྱ་མེད་པ། རང་གི་རྟོག་སྒྲུ་མ་གཏོགས་
 མཐོང་མ་ཐོང་བ་པལ་ཆེར་ཡིན་ཚེ་ད་འདུག །ངས་པ་དང་བ་གཉིས་ཡི་གེ་ཤོར་
 འདུག་ཅིས་འགྲེལ་བཤད་གྱི་སྒྲ་སྒྲམ་དེ་བཏང་ཆེས། སྒྲན་པ་ཞིག་གི་མ་འདོད་
 པའི་རྣམ་འགྱུར་གྱིས། འོ་ན། དང་པོའི་ཞག་གསུམ་བཅུ་གཅིག་བྱ་མི་
 ཡིན། །གཅིག་གསུམ་ལྷ་བདུན་དགུ་ལ་བྱ་འགྱུར་ཏེ། །གཉིས་དང་བཞི་དྲུག་བརྒྱད་
 པར་བྱ་མོར་འགྱུར། ཟེར་བ་དེ་འགྲེལ་བཤད་རི་ལྟར་བྱེད་ཅིས་དྲི་བ་བཏོན་
 འདུག །དེ་ལ་ངས་ལན་གསལ་པོ་ཞིག་ཁྱ་རྒྱ་ཡིན། དེ་དག་གནའ་མིས་བཤད་
 རྒྱལ་ཅམ་ཡིན་སྟབས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡོད་མ་རེད། རྒྱད་
 བཞིའི་ནང་དུ་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ་ཡོད་རེད་ལ་མི་མཐུན་པའང་ཡོད་རེད།
 ཚན་རིག་དང་མི་མཐུན་པའི་བཤད་ཡམས་རྣམས་གད་སྟོགས་ཆགས་ཚར་པ་རེད།
 དེ་ལ་བེའ་འཇུག་གི་རིན་ཐང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། རྒྱད་བཞིའི་ནང་དུ་ཚན་
 རིག་དང་མཐུན་པ་རྣམས་ཤོད་གྱི་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་གྱི་མང་གཞི་རེད། མི་
 མཐུན་པ་རྣམས་གསོ་རིག་ལས་ཕྱིར་བཏོན་ནས་གནའ་པོའི་དམངས་རྒྱལ་རིག་
 གནས་གྱི་གལ་དུ་བཞག་དགོས། ཞེས་ཁ་གསལ་པོར་བྱས་ཡོད། དེ་དང་དེ་ལ་
 མོགས་པ་ནོར་འཁྲལ་ཡོད་པ་ང་རང་གིས་ཤེས་པ་འགའ་ཞིག་ནོར་བཅོས་བྱས་
 ཡོད། ད་དུང་ཡང་ནོར་འཁྲལ་མཐོང་ན་མུ་མཐུད་དེ་བཅོས་རྒྱ་ཡིན། བྱིད་རྣམ་
 པས་ཀྱང་དེ་བཞིན་བཅོས་རོགས། རྒྱད་བཞིའི་ནང་དུ་པ་དང་བ་གཉིས་ཡིག་
 འཁྲུ་གཅིག་བརྟེན་པོ་བྱས་པ་དེས་ཤོད་གྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་དེ་དུལུ་ 180
 ཐམ་པ་སྤར་མ་དག་པའི་ཚུགས་དེ། ད་ལྟ་ཡང་དག་པའི་ཚུགས་སུ་འཁོར་ཡོད།
 མངལ་སྒྲམ་དེ་བྱ་དང་བྱ་མོ་གང་ཞིག་ཆགས་པ་ཞག་པོ་ཆ་དང་ཡ་ཡིས་གཏན་
 འབེབས་བྱེད་ཐུབ་པ་ཞིག་མ་རེད། ཕོ་མོ་གང་འགྱུར་བ་པ་མའི་ས་པོན་ནང་དུ་
 རྩས་རིགས་ X. Y གཉིས་མང་ཁུང་གིས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་ཚན་རིག་གིས་འབྲེལ་
 བཤད་ལས་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག །

ཆེ་ལོ་ལྷ་གྲུ་ལ་ཡོང་པའི་རྒྱུ་ལྟར།

2020.ལོའི་ཟླ་ 4.པའི་ཆེས་ 3། ཁེན་རྒྱུ་ལྟར།

【སྐྱ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་རྒྱ་པལ་པ།】 གསོ་བ་རིག་པའི་ཆོག་མ་མི་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཆོ་
 ཡི་ཙ་གསུམ་གྱི་སྐོར་ལ་བཀའ་འདྲི་གནང་མཁན་ལྟ་མིང་རྒྱ་པལ་ཆུ་རྒྱུ་ལགས་
 ལ་འཆོམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་ཆབས་གཅིག་རྒྱ་ཆོ་ཡི་ཙ་གསུམ་ཞེས་པ་དོས་འཛིན་
 སྤངས་སྐོར་ལ་ལན་མདོར་བསྟུས་ཞིག་སྤུལ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོང་གིས་སྤྱི་བ་སྤྱི་བ་གི་ཆེད་
 རྒྱ་འདྲི་བའམ་ཙ་འདྲི་བའི་དྲི་བ་གང་ཡིན་མ་དེས་ཀྱང་གང་ལྟར་ཆོག་མ་པའི་ནང་
 རྒྱ་མི་ལ་ཆོ་ཡི་ཙ་ཞིག་གསུམ་ཡོད་དེ། ཞེས་པ་དེ་ལ་དྲི་བ་འདྲི་འདྲུ་ཞིག་བཏོན་
 འདུག་ཀྱང་དེ་ལ་ལན་སྤྱི་བ་མཁན་ད་བར་བྱང་མི་འདུག་པས་ཁོ་བོས་མ་སྤུལ་དང་
 སྤངས་གིས་ལན་ཞིག་སྤུལ་རྒྱུ་ཡིན།



གུས་པ་འོས་པའི་ལྷ་ཇེ་རྒྱུ་པལ་གསུམ། ལྷ་ལ་བཀའ་དྲིས་ཞུ་
 ཡི་ཞིག་ཡོད། མི་ལ་ཆོ་ཡི་ཙ་ཞིག་གསུམ་ཡོད་དེ། གཅིག་ནི་མགོ་
 ལུས་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པ་བྱེད། གཅིག་ནི་སྤྱི་དང་འདྲུ་སྤྱི་འཁྱམ་
 པ་ཡིན། གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འདྲུ་སྤྱི་བ་ཡིན་ཞེས་པའི་བྱེ་
 ད་ལས་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་གཏོགས་གང་ཡིན་མིན་སོགས་བཀའ་སྤྱི་
 བ་ཞིག་གནང་རོགས།

གཅིག རྒྱུ་མཁར་བས་ཆེ་ཡི་ཙུ་གསུམ་ངོས་འཛིན་ཆུམ།

རྒྱུ་མཁར་བས་མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་ལས། གཅིག་ནི་མགོ་ལྷུས་ཐམས་ཅད་
ཁྱབ་པ་གནས། ཞེས་པ་ནི། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མའི་ཆ་དེ་ཉིད་ཉིན་རེ་བཞིན་ལྷུས་
ཀྱི་ཆ་ཤས་ནམས་སུ་འཕོ་བའི་རྣམ་པ་དེ་ལ་ཟེར། ཐབས་ཤེས་རོ་རྒྱུང་དབང་གིས་
ནི། རྒྱུང་རྒྱུ་མེས་ཀྱི་ཁམས་འཕོ་བ། ཞེས་པ་དེ་ངོས་འཛིན་གནང་འདུག །
འདི་ནི་དང་རྣམ་པོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་ནམས་ཀྱི་སྒྲ་གནས་ཟེར་བ་དེ་རེད། ཁམས་ཀྱི་
དྲངས་མ་ཉིན་རེ་བཞིན་རྒྱུ་འཕོ་བའི་གནས་དེ་ལ་སྒྲ་གནས་ཟེར།

གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་སྟེ། ཞེས་པ་ནི། ལས་རྒྱུང་དང་ཡེ་
ཤེས་ཀྱི་རྒྱུང་ལྟ་བུ་སྣ་སྟོར་ཉུག་རྒྱུ་བའི་དབུགས་ལ་བཤད། སྟོག་གི་ཆ་ཤས་
ལས་ཆོའི་ཙུ་ཞེས་པ་མིང་གིས་བཏགས་པ་དེ་ནི་སྣ་སྟོར་དབུགས་དང་འགྲོགས་
ནས་རྒྱ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གསུངས།

གཅིག་ནི་སྒྲ་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲམས་པ་ཡིན། ཞེས་པ་ནི་མིའི་ལྷུས་ཀྱི་ཁམས་ལ་
གནས་པའི་སྒྲ་ཞེས་པ་དེ་ལ་ངོས་འཛིན་འདུག སྒྲ་དེ་ལྷུས་ཕྱི་ནང་རྒྱུ་བའི་ལམ་
རྩ་བུ་ནི་ལག་པའི་མཁྱིགས་མའི་མར་རྒྱུར་རྒྱུ་རྒྱུས་གསེབ་ཀྱི་སྒྲ་ཙུ་ཞེས་པ་འདི་
ཡིན་ཞིང་། འདི་ལ་བརྟག་སྟེ་ལྷུས་ཀྱི་སྒྲའི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་པའི་ཕྱིར། ཆོ་སྟོག་
རྟེན་རྒྱུ་སྒྲ་ཙུ་འབྲམས་པོ་འབྱུང་། ཞེས་སྒྲ་འབྲམས་པའི་གནས་སམ་ལམ་ནི་སྒྲ་ཙུ་
ཡིན་པར་གསུངས། འབྲམས་པ་དེ་ཉིད་སྒྲ་ཡིན་པའི་ཤེས་བྱེད་རྒྱུ། སྒྲ་ཆོ་གནས་ན་
སྒྲ་ཙུ་མལ་རྒྱ་གནས། སྒྲ་ཙུ་འཕྱར་སྟོག་བྱེད་ན་ཆོ་མི་བརྟན། སྒྲ་ཙུ་སྟོན་ན་སྒྲ་ཆོ་
ཡལ་ཏེ་འཆི། ཆོ་ཆོག་འཆི་སྟུག་ཁྱུག་པ་སྟེད་པ་ཅམ། ཞེས་སོགས་ལྷུང་དྲངས་
ཡོད་རེད།

ཡང་། མེས་པོའི་ཞལ་ལྷུང་རྒྱུ། འདི་དག་ཀྱང་ཀྱང་སྟོག་གི་ཆ་ཤས་སུ་རྒྱུར་པ་
ཡིན་པས་ན་ཆོ་ཞེས་པའི་བརྟན་རྒྱུར་བ་ཡིན་ནོ། ཞེས་དང་། ཁ་ཅིག་ན་རེ། ཁྱོད་
གྱིས་བཤད་པ་དེ་རྩུར་ན་ཙུའི་དབྱེ་བར་མི་འཕྱར་ཏེ། སྟོག་གི་ཆ་ཤས་ཁོ་ནར་
བཤད་པའི་ཕྱིར་ཞེན་བདེན་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་ནམས་ལ་ཙུའི་མིང་གིས་བཏགས་
པ་ཅམ་མ་གཏོགས་ཙུ་དངོས་ནི་མ་ཡིན་ཀྱང་། དེ་ནམས་ཀྱི་རྟེན་ཙུ་ཁོ་ན་ཡིན་
པའི་དབང་གིས་འདིར་བཤད་པ་ཡིན་ལ། གཞན་རྒྱུ་མི་ལ་ཆོ་ཡི་ཙུ་ནི་གསུམ་ཡོད་

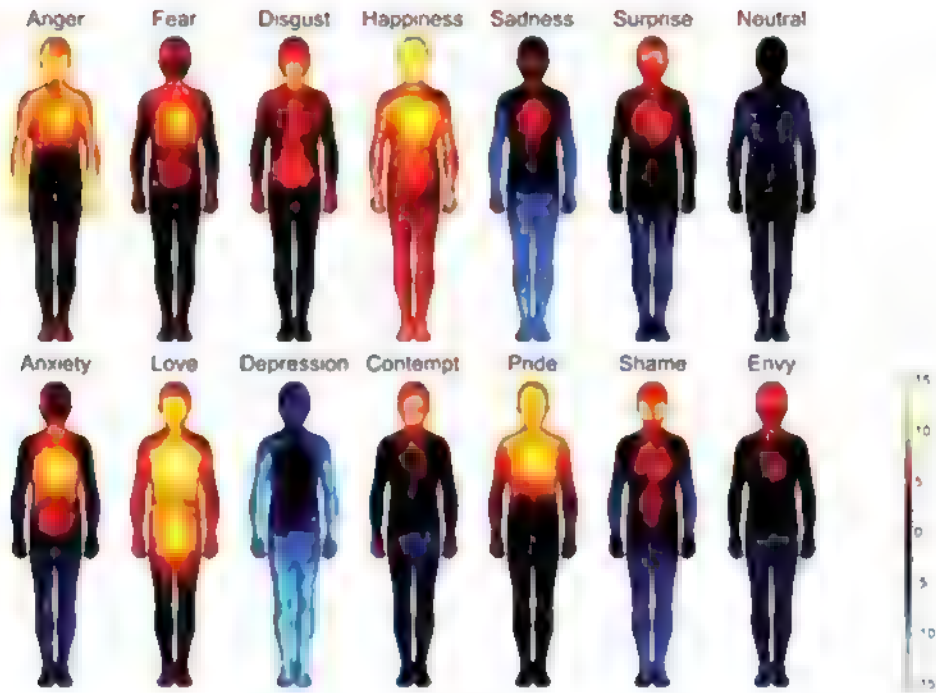
དེ། ཁྱིམ་ཆོ་ཡང་ཡིན་པ་ལ་ཚ་ཡང་ཡིན་པ་ཞིག་མི་སྲིད་པའི་ཕྱིར། ཁྱིམ་ཆོ་ཡི་
ཚ་གསུམ་པོ་དེ་ཚ་དངོས་མ་ཡིན་པ་ཚ་བཏགས་པ་ཡིན་ཞེས་གསལ་པོར་གསུངས་
ཡོད་པ་རེད།

དེར་དུས་སྐྱེན་པ་ནམས་ཀྱི་རྩུར་མཁར་བའི་གསུངས་དེ་དག་མཐོང་ཡོད་ས་མ་
རེད། མི་ལ་ཆོ་ཡི་ཚ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། ཁྱིམ་པ་ལ་བྲག་ཚ་དང་། ཚ་དཀར་ལ་
འགེལ་ཁིང་འབྲེལ་པའི་ཚ་ལ་དཀར་ནག་གཉིས་ཡོད་དེ། ཁྱིམ་པ་དེའི་དོན་བསྐྱར་
འགེལ་དང་ལྗོས་འགེལ་ཁོ་ནར་བྱེད་པར་མཐོང་།

གཉིས། ཁོ་མོས་ཆོ་ཡི་ཚ་གསུམ་དོས་འདི་ན་ཚུལ།

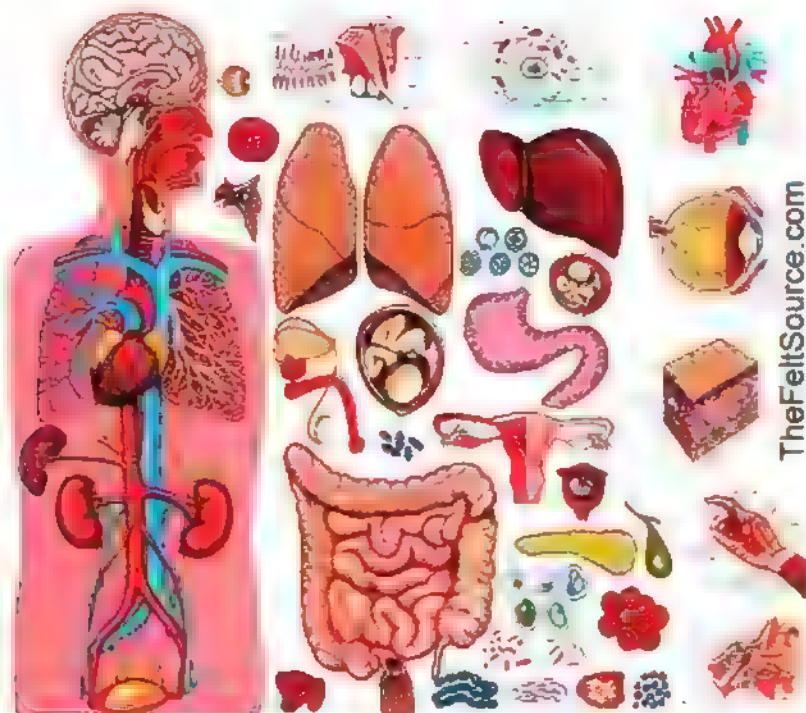
ཁོ་པོ་ནི་རྩུར་མཁར་བས་བཞེད་པའི་ཚ་བཏགས་པ་བ་ཡིན་ཞེས་པ་དེ་ཉ་ཅང་
འཐད་ལྟན་དུ་མཐོང་། འོན་ཀྱང་རང་རེའི་ལྷན་ལ་མངོན་སུམ་གྱིས་ལས་ཀ་བྱེད་
པའི་ཆོ་སྟོག་གི་ཉེན་དུ་གྱུར་པའི་དངོས་པོ་གལ་ཆེ་ཤོས། སྟོག་གི་ཚ་བ་ལྟ་བུ་གང་
ཡིན་པ་དེ། དེར་རབས་རྩལ་སྟོགས་པའི་གསོ་རིག་གི་འགེལ་བཤད་དང་སྐྱར་
ན། གཅིག་གི་མགོ་ལྷན་ཐམས་ཅད་བྱབ་པར་གནས། ཁྱིམ་པ་དེ་ལྷན་གྱི་མེ་དྲོད་
ལ་དོས་འདྲིན་དགོས་པར་སྤང་སྟེ། བོད་ལྷགས་ལ་ལྷན་གྱི་མེ་དྲོད་ནི་ལྷན་རྩུངས་
ནམས་དྲངས་སྟེགས་འབྱེད་ཅིང་དྲངས་མ་ནམས་ཆོ་ཡི་བཅུད་དུ་ལེན་པའི་བྱ་བ་
ཅན་གྱི་རྒྱས་པ་ཅན། འདི་རྒྱ་སྐད་དུ། 新陈代谢 ཟེར་བའི་རྒྱས་པ་དེ་ལ་ཟེར། མེ་
དྲོད་ཉམས་ཤིང་གུད་ན་སྟོག་གི་དབང་པོ་ཉམས་ཤིང་། མེ་དྲོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་
ཚོགས་པ་དང་ཆོ་སྟོག་གི་རྩུབ་ཡང་ཆད་ཆར་པ་རེད། མེ་དྲོད་དེ་ནི་ལྷན་སྤྱི་ནང་
དང་། ཉོད་སྐྱད་དབྱེ་བ་མེད་པ་མགོ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ལ་བྱབ་ཡོད་པའི་དངོས་པོ་
ཞིག་རེད།

རྩལ་ལྷགས་པས་ལྷན་དྲོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་དང་རྒྱས་པས་དགའ་སྟག་ལ་སོགས་
ལྷན་ཡོངས་ཀྱི་ནམ་འགྱུར་ལ་འགྱུར་ལྡོག་བྱེད་ཚུལ་གསལ་གྱི་དཔེར་རིས་ལས་
ཤེས་པར་བྱའོ། །དེས་ན་གཅིག་ནི་མགོ་ལྷན་ཐམས་ཅད་བྱབ་པར་གནས། ཁྱིམ་པ་
དེ་མེ་དྲོད་ཀྱི་བྱེད་ལས་ཡིན་པ་བོད་ལྷགས་དང་། རྩལ་ལྷགས་གཉིས་ཀ་གཅིག་
མཐུན་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱང་ཡོད་འདུག །དབྱིན་སྐད་དུ། The Metabolic ཟེར།



ཁྱོད་པ་དང་། ཁྱེད་ལྟར་། དཔལ་པ་ལ་ལོགས་པའི་སྐབས་ཤིང་། ཁྱིམ་ལྷན་
ལ་བྱ་བ་བྱེད་ཆུལ། དེར་རབས་ཆོས་རིག་གིས་བརྟག་འབྲས།

༡ གཅིག་ནི་དབྱགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་ཡིན། ཁེས་པ་དབྱགས་དང་
ལྷན་གཅིག་ཏུ་རྒྱ་བའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དང་མ་རྒྱ་གི་དྲངས་མ་དེ་ལ་ཟེར་རྟེ། ཁེས་
པའི་ཞལ་ལྷང་ལས། ལས་རྒྱ་དང་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱ་དང་ལྷན་ཏུ་སྒྲོམ་རྟག་ཏུ་རྒྱ་
བའི་དབྱགས་ལ་བཤད། གྲོག་གི་ཆ་ཤས་ལས་ཆེ་འི་ཚུ་ཁེས་པ་མིང་གིས་བརྟགས་
པ་དེ་ནི་སྒྲོམ་རྟག་ཏུ་དབྱགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བའི་ཚུལ་གྱིས་གསུངས་པ་དང་།
དེར་རབས་གསོ་རིག་གི་ལྷགས་ལ། ལྷས་ཁམས་ལ་དབྱང་རྒྱ་དང་། ཞེར་ཡང་
དུ་ཐེན་གཉིས་ལྷན་ཏུ་མིའི་ལྷས་ཁམས་ལ་ཆེ་གྲོག་གནས་པའི་ལས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་
པའི་རྣམ་བཤད་དེ། བོད་ལྷགས་དང་ཕྱི་ལྷགས་གཉིས་ཀ་མཐར་ཐུག་གི་འབབ་ས་
གཅིག་མཐུན་བྱང་ཡོད་འདུག །



དཔལ་ཆུང་ཆུ་མེད་ལྷན་ལ་བྱ་བ་ཕྱིན་པའི་ཆ་བས་གཙུག་
ནམས་ཀྱི་དཔེ་རིམ། དེར་རབས་གསུང་རིག་ལྷན་སྐྱོང་།

༡ གཅིག་ནི་སླ་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲམས་པ་ཡིན། ཞེས་པ་དེ། ཟུར་མཁར་བས་
མིའི་ལུས་ཁམས་ཀྱི་སླ་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་ཡོད་འདུག །སླ་ཞེས་པ་འདི་ཐོད་ཀྱི་
ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རིག་གནས་ཤིག་ཡིན་སྟབས། མི་རིགས་གཞན་ལ་འགྲེལ་
བཤད་བྱས་ཀྱང་གོ་བཅོམ་ཅུང་འཕྲོད་དགལ། འོན་ཀྱང་རང་རེའི་ལུས་ལ་ཡོད་པའི་
འབྲུང་བཞིའི་རྒྱས་པ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་ནས་བཤད་ན་སྟེ་ལྷགས་སྒྲིན་པ་ཚོས་
ཁས་ལེན་ཀྱང་སྤིང་།

སླ་ངོས་འཛིན་སྟེ། མཁས་གྲུབ་ཀྱི་ཆགས་མེད་ཀྱིས། སྟོག་དང་སླ་དང་ནམ་
ཤེས་གསུམ། སྟོག་ནི་གཤེད་མ་འདྲེ་ཡིས་བཅད། །ནམ་ཤེས་ལས་ཀྱི་རྗེས་སུ་
འབྱངས། །སླ་དེ་ཆོ་འདས་གཟུགས་བརླང་ནས། །རྟུར་ས་དེ་ལ་གནས་པ་ཡིན། །

རྩུ་ས་ལེགས་ན་སྒྲ་དེ་དང་། །གསོན་པོ་རྣམས་ལ་མགོན་སྐྱབས་རུས། །པ་མེས་
སྒྲ་ཡིས་སྤྲང་ཞེས་བྲ། །རྩུ་ས་ངན་ན་སྒྲ་དེ་གྲད། །གསོན་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱབས་
ཆོལ་བས། །མི་བྱག་ན་ཆ་གོད་ཁ་འབྱུང་། །དེ་ཕྱིར་རྩུ་ས་གལ་ཆེ་སྟེ། །ཞེས་
གསུངས་པ་ལྟར། ཆིས་གཞུང་རྣམས་སྒྲ་དེ་ལོ་དགའི་བར་དུ་རྩུ་ས་ལ་གནས་
ཤིང་དེའི་རྩིས་སྤྲང་བ་ཆེན་པོའི་སྒོང་དུ་ཐིམ་པའོ། །ཞེས་གསུངས། དེ་ལྟར་ན་
མིའི་ལུས་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་འབྱུང་བའི་རྩིས་སྤྲང་ལོ་སྟེ། རྩུ་སྤྲང་དུ། 微量元素
ཟེར་བ་དང་དོན་གཅིག་པར་སྤྲང་། དཔེར་ན། མི་འཆི་ཟིན་པའི་སྐབས་སྤྲང་
དང་མཁྲིས་པ་གཉིས་པོ་ཕྱང་པོ་བྲལ་ནས་ཡལ་ཟིན་པ་དང་། བད་ཀན་གྱི་རྩ་ཙམ་
ལས་རུས་པ་ཡལ་ཟིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་འབྱུང་བའི་རྩིས་སྤྲང་ལོ་དེ་དག་ལུས་གྲུབ་
བྱེད་གྱི་རྩིས་རིགས་སྤྲང་ལོ་རྣམས་འབྱུང་བཞིའི་སྒོང་དུ་མ་ཐིམ་བར་དུ་སྤྲང་པོའི་
ཐོག་དུ་གནས་ཡོད་པ་སྟོས་མ་དགོས་པ་རེད།

རང་གཞན་ཀྱན་ལ་གོ་བདེ་བ། །གསོ་རིག་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ཤེས་སྒྲ་བའི་ལུས་
ལ་ཡོད་པའི་རྩིས་རིགས། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་འདི་ཡིན་པ་དང་། འདི་ཉིད་ཟླ་རེ་
ལ་ལུས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་ཐེངས་རེ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་ཅིང་། ཁམས་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་
དབང་གིས་མི་སོ་སོའི་ཉམས་སྤྲང་དང་། རྣམ་འགྱུར་ལ་འགྱུར་ཕྱོག་གཏོང་ཞིང་
ཡོད་ལ། དཔེར་ན། བྱད་མེད་ལ་ཟླ་མཆན་ལྟན་པའི་སྐབས་ཀྱི་མྱོང་ཆོར་འགྱུར་བ་
བཞིན་ནོ། རྩིས་པ་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་ཆོར་སྤྲང་སྐྱེན་པོ་མེད་ཀྱང་། ཞིབ་དུ་བརྟག་ན་ཟླ་
རེ་བཞིན་དུ་སྤྲང་བ་འཆར་ཅན་གྱི་དུས་ཐོག་དུ་ཆོར་སྤྲང་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་ནི་
མདོན་སྒྲུམ་གྱིས་གྲུབ། །

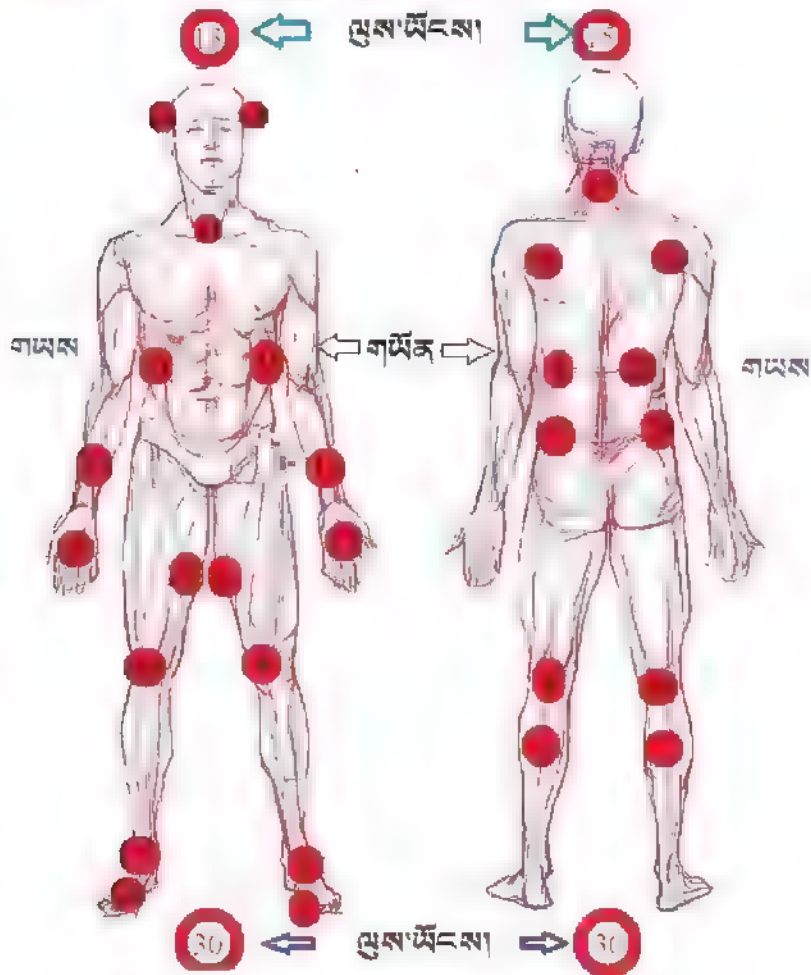
མདོར་བཅུས་ན། མི་ལ་ཆོ་ཡི་ཙ་ནི་གསུམ་ཡོད། 1. མགོ་ལུས་ཐམས་
ཅད་བྲལ་པ་ནི། མེ་དྲོད། 2. དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་ནི། ཡེ་རྒྱང་དང་
ལས་རྒྱང། དེང་རབས་ལྷགས་ལ་དབྱང་རྒྱང་། 3. སྒྲ་དང་འབྲ་སྟེ་འབྲམས་
པ། ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མས་ལུས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལ། གསོ་རིག་པ་ཆོས་སྒྲ་
གནས་ཞེས་འབོད་པ་དེ། ཕྱི་རྒྱལ་བ་ཆོས་ལུས་ཀྱི་ Hormone ཟེར་བ་དེ་ལ་དོས་
འཛིན་ན་ལུས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད་སྟེ། །དེ་ལྟར་འགྲེལ་
པས་སྟོན་པ་གཞིན་ནུ་རྣམས་ལ་རུང་ཟད་ཕན་ཐོགས་པའི་རེ་སྟོན་ཞུ། །

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

在 1947 年 11 月 24 日，

Hormone 激素

ਗੁਰਗਾਭਰਪੰਥਮਾ ਮੇਰੁਗਧਮਾ ਮੇਰੁਕਾਜਧਮਾ ਮੇਰੁਕੁਯਾਧਮੇਰੁਮਾ



ཐུག་འཛོལ་པའི་མ་ཉེས་ཁ་ཡོག་ལ་གསལ་བཤད།

2020.4.4

མདོ་དབྱས་མཐོ་སྒྲུབ་ཏུ་འཛོལ་གནས་བྱས་པའི་བོད་རིགས་སྒྲུབ་ཟླ་ནམས་ལ་
གསལ་བསྒྲགས།

༡ ངས་བོད་སྒྲུབ་གྱིས་ནད་ལ་ཕན་བགྱི་མ་རེད་ནམ་ཡང་ལབ་མ་ཆོང་།
ངས་བོད་སྒྲུབ་པའི་ལས་ཀ་ལ་གསལ་བྱས་དོན། གཅིག །བོད་སྒྲུབ་གཅིག་
གིས་ནད་ཐམས་ཅད་ལ་ཕན་མ་སྲིད་པ་རེད། གཉིས། བོད་སྒྲུབ་རྒྱན་མས་
ནད་ལ་ཕན་བགྱི་མ་རེད་ལབ་ཡོད། བོད་སྒྲུབ་གྱིས་ཕན་བགྱི་མ་རེད་ཟེར་བ་
དང་བོད་སྒྲུབ་རྒྱན་མས་ཕན་བགྱི་མ་རེད་ཟེར་བ་གཉིས་ལ་དབྱེ་བ་ཡག་པོ་
ཞིག་སྤྲོད་གོས།

༢ ཟུབ་ཟུན་གྱིས་བོད་སྒྲུབ་ལ་ཕན་ཅུས་མེད་ཟེར་འདུག་ཅིས། སྒྲུབ་ཚོང་རྒྱུ་
མཁན་ཚོས་ང་ལ་ཞུ་མོ་ཞིག་གཡོག་པའི་དམིགས་ཡུལ་ནི། བོད་མི་དམངས་
ལ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བའི་ཆེད་ཏུ་རེད། ཁོ་ཚོས་བཟོས་པའི་བོད་སྒྲུབ་རྒྱས་མ་
དང་། བོད་སྒྲུབ་ཡང་དག་གཉིས་གཅིག་པ་ཡིན་པའི་གོ་མོར་ཐེབས་བརྒྱག་
ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ཚང་མས་དེ་ལ་གཟབ་གཟབ་གནང་རོགས།

༣ བོད་སྒྲུབ་ཚད་ལྡན་ཚུལ་མཐུན་ཞིག་བཟོས་ན་ནད་ལ་ཕན་ངེས་རེད།
འོན་ཀྱང་དེར་ཏུས་སྒྲུབ་ཚོང་ཆེད་ཏུ་ཚད་ལྡན་ཚུལ་མཐུན་བཟོ་མཁན་ཏེ་
ལམ་དཀོན། སྦྱོར་བ་ལྡན་དང་མི་ལྡན་ན། མེ་མདའི་རྩིས་ལ་བེད་སྤྱོད་མེད་
པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། ཚད་ལྡན་མེད་པའི་རྒྱ་མཚན། 1 སྦྱོར་ཚད་
ཡང་དག་མི་ཤེས་པ། 2 སྒྲུབ་རྩིས་སྤྱི་ཀ་མི་འདྲིམས་པ། 3 སྒྲུབ་རྩིས་སྤྱི་
ཚད་ཞན་པ་གསུམ་ནི་རྒྱན་མཐོང་གི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད།

༤ ཟུབ་ཟུན་གྱིས་བོད་སྒྲུབ་ལ་དམའ་འབེབས་བྱེད་ཅིང་འདུག་ཟེར་མཁན་དེ་
ཚོ། དངོས་གནས་བྱས་ན་སྒྲུབ་ཚོང་རྒྱུ་མཁན་དང་། སྒྲུབ་ཚད་ལྡན་མི་བཟོ་

མཁན་དེ་དག་རེད། ཁོ་རང་ཚོའི་རང་མཚང་འགོ་བ་པའི་ཆེད་དུ་མི་ནམས་ལ་
གོ་ནོར་ཐེབས་བརྒྱུ་གི་ཡོད་པ་རེད།

ཡ སྐད་ཚོང་ཆེད་དུ་མི་སྟོག་ལ་འགན་ཁུར་མེད་པའི་རྩལ་གྱི་དྲིལ་བསྐྱགས་
ནི། དཔེར་ན། བཀ་པོ་དགུ་སྟོར་གྱིས་ཉོག་དབྱིབས་ནད་དུག་འགོག་ཐུབ་
ཟེར་བ་ལྟ་བུ་རེད། འཛམ་སྤྱིང་མཁས་པ་ཐམས་ཅད་གྱིས་ནད་དུག་གི་ངོ་བོ་
གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་མ་ཤེས་པའི་སྟོན་ལ་བོད་སྐད་བཀ་པོ་དགུ་སྟོར་གྱིས་
འགོག་ཐུབ་པ་རི་ལྟར་ཤེས་ཐུབ་བཅ། སྐད་པ་མཁས་པ་ལྟ་བུ། འཇིག་རྟེན་
གྱི་གནས་ལུགས་ཅུང་ཙམ་ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ན་སྐད་ཚོང་ཆེད་དུ་དྲིལ་
བསྐྱགས་ཡིན་པ་ཤེས་སྟེ།

ཞེས་པ་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྤྱི་བའི་རྒྱལ་ཁམས་པ་ཐུབ་བརྟན་སྐད་ཚོགས་དེས་སྤྱི་ལ་
༡༠༡༠ལོའི་རྒྱ་བ་པའི་ཆོས་ལུགས་སྤྱིངས།

བ་སྐྱེད་ཡ་མོ་ཅན་གྱི་བསྐྱོད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་སྤྲིངས་པ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 4.པའི་ཚེས་ 26། ཁྱིམ་རྩུང་།

【སྐྱ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པ།】 བཀ་ཤིས་བདེ་ལེགས། དེ་རིང་ངས་སྐད་
འཕྱིན་ནང་ཏུ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མའི་སྐྱོར་གྱི་བསྐྱོད་སྐྱོར་གནས་སྐབས་མཆོམས་
འཛོག་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསལ་བཤད་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། རྒྱ་མཆོན་གང་ཞེ་ན། རིག་གནས་
བསྐྱོད་ཟེར་བ་དེ་མཁས་པ་དང་མཁས་པའི་བར་ལ་བསྐྱོད་བྱེད་ཅིང་དཀའ་
གནད་ཀྱི་སྐོ་འདྲེས་གཅད་དཔོས་པ་ཞིག་རེད་མ་གཏོགས། མི་དང་བ་སྐྱེད་གི་
བར་ལ་བསྐྱོད་བྱས་ན་འབྲས་བུ་གང་ཡང་ཐོན་བསྐྱེད་མ་རེད། གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མ་
ཞིག་ཡོད་ན་འདྲ། མེད་ན་འདྲ། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་ལ་ཕན་གནོད་གང་ཡང་
ཡོད་མ་རེད། ངས་གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མ་ཡོད་མེད་སྐྱོར་བཤད་པ་དེ་ལོ་རྒྱུས་བདེན་
དོན་གྱི་ཆེད་ཏུ་ཞིབ་འཇུག་སྐྱོར་དོ་སྤྲོད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་མ་གཏོགས་བོད་ཀྱི་གསོ་
རིག་ལ་ཕན་པའི་ཆེད་དང་། གནོད་པའི་ཆེད་གང་ཡང་མིན། སྤྱི་ལོའི་རྒྱུས་
རབས་བརྒྱ་བརྒྱན་པའི་ནང་ཏུ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུ་མ་ཟེར་བའི་འདི་རི་ལྟར་བྱུང་བའི་
སྐྱོར་ལ། མདོར་བསྟུན་ན། རྒྱུད་བཞི་སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུངས་ཡིན་པ་རྒྱུ་བྱེད་ཀྱི་
དཔང་ཡིག་རྒྱན་མ་ཞིག་བཟོས་པ་རེད། དེའི་བྱུང་ཁུངས་མདོར་བསྟུན་ཤིག་
བཤད་ན། སྐབས་དེར་བྱང་པ་ལ་སོགས་བོད་ཀྱི་ལྷ་རྩེ་ཁ་ཅིག་གིས་རྒྱུད་བཞི་
སངས་རྒྱུས་ཀྱི་གསུངས་ཡིན་པ་བཤད་ཀྱང་། སྤྱི་ལོ་ 1571 ལོར་བྱུང་མཁར་སློ་གྲོས་
རྒྱལ་པོས་སྤྱིར་གསོ་རིག་གི་དཀའ་གནད་འགའ་ཞིག་དང་། ལྷག་པར་རྒྱུད་བཞི་
སངས་ཀྱི་གསུངས་མ་ཡིན་པ་རྒྱུ་བྱེད་ཏུ། རྒྱལ་བའི་བཀའ་བསྟན་ནམས་སུ་རྒྱུད་
བཞི་མེད་པ་དང་། རྒྱུད་བཞིའི་ནང་གི་དངོས་རྣམས་ཕལ་ཆེར་བོད་རང་ཏུ་ཡོད་པ་
ཁོ་ན་ཡིན་སོགས་ཀྱི་ཡུང་རིགས་མང་པོ་བཏོད་པའི་ཡི་གེ་དེ། ལྷ་སའི་རྡོ་རིང་ལ་
སྤྱིར་ཏེ་བཀའ་ལན་སྟུག་པའི་སྐབས་དེ་སྟུན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་ལན་འཁྱོར་ཡང་
ཡུང་རིགས་ཀྱི་བདེན་དོན་ཡོད་པ་ལྟ་ཅི། བྱུང་མཁར་རང་གིས་བྲིས་པའི་ཡི་གེའི་

གོ་དོན་ཡང་མ་རྟོགས་པར་གཟིགས་ནས་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་བཅས་པས་འདི་
ལྟར་གསུངས་ཡོད།

བསྐྱབས་པའི་ཕྱི་རྒྱུད་ཅམ་ཡང་མི་ཤེས་པར། །
མ་བསྐྱབས་རིག་གནས་ཤེས་པ་ལྟ་ཅི་དགོས། །
ཤེས་བྱའི་གཞུང་སོགས་མཁས་པའི་གདེངས་ཚད་བཞི། །
མིང་ཅམ་མི་ཤེས་སྐད་པས་སྤྱོད་སྤྱོད་ནམས་གང་། །
སྐད་ཞེས་བྱ་བ་ཕན་པ་ཡིན་མོད་ཀྱི། །
སྐད་པ་ངན་པས་སྤྱོད་བའི་སྐད་ནམས་ནི། །
དུས་མིན་འཆི་བ་ནམས་ཀྱི་དང་པོ་ཞེས། །
མདོ་ལས་གསུངས་པ་ད་ལྟ་མ་ཡིན་ནམ། །
ཀྱི་མ་ཀྱི་དུང་གངས་ཅན་སྐད་པ་ནམས། །
གཤིན་རྗེའི་ཞགས་ཐོགས་མདོན་སུམ་རྒྱ་བའི་ཕྱིར། །
ཤེས་ལྟན་སུ་ཡིག་འདི་ལ་ཡིད་རྟོན་བྱེད། །
སྐད་དབྱུང་བསྐྱར་པ་ལྟར་འདི་སུ་ཡིས་བཟོད། །

ཅམ་པ་ལ་སོགས་པའི་སྤྱི་དག་འགའ་ཞིག་གིས་ཏེ་སྤྱེལ། དེ་ནས་མི་རིང་བར་སྤྱོད་
གཤེགས། ཟུར་མཁར་བ་སྤྱོད་གཤེགས་པའི་རྗེས་སུ་སྟོད་ལུང་སྐད་པ་ཀུན་ལེགས་
ཟེར་བ་ཞིག་གིས་གཡུ་ཐོག་རྟིང་མའི་རྣམ་ཐར་བཀའ་རྒྱ་མ། ཟེར་བ་འདི་བཅམས་
ཤིང་། དེའི་ནང་དུ་བྱི་སྟོང་ལྟེ་བཅན་སྐབས་སུ་བེ་རོ་ཙུ་བ་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་ཏེ་
གསོ་རིག་གི་རྒྱུད་ནམས་ལྟས་ཤིང་། རྒྱུད་བཞི་བྱིར་ནས་རྩྭ་བོད་དུ་ཕེབས་པའི་
ལམ་བར་དུ། གཡུ་ཐོག་རྟིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་རྒྱ་
གར་ལ་གསོ་བ་རིག་པའི་གདམས་ངག་བཅའ་སར་ཕྱིན་པ་དང་འཕྲད། བེ་རོས་
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་རྒྱུད་ངས་འདིར་བྱིར་ཡོད། ད་བྱིར་རང་རྒྱ་གར་ལ་
ཕེབས་མི་དགོས་པ་ང་དང་མཉམ་དུ་བྱིར་བོད་དུ་ཕེབས་ལྟས་པ་ལ། གཡུ་ཐོག་
པས་བྱིར་རང་བོད་དུ་ཕེབས་ནས་རྒྱུད་བཞི་དེ་གསང་རྒྱ་དམ་པོར་གྱིས། ང་ད་
དུང་རྒྱ་གར་ལ་འགོ་ནས་གདམ་ངག་འགའ་ཞིག་བཅའ་དགོས། དེ་ནས་བོད་དུ་
བྱིར་ཡོང་ཏེ། ང་ཆོ་མཉམ་དུ་གསོ་བ་རིག་པའི་འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུ་སྤྱེལ། ཞེས་

གསུངས་ནས་སྒྲིན། བེ་རོ་ལྷ་ནས་རྒྱུད་བཞི་བོད་ཏུ་བསྐྱམས་ཤིང་བསམ་ཡས་བར་
 ཁང་གི་ཀ་བའི་ནང་ཏུ་གཏོར་སྤྲུལ། གཡུ་ཐོག་པ་བོད་ཏུ་ཕྱིར་སྒྲིབས་པ་དང་རྒྱུད་
 བཞི་གཏོར་ནས་བཏོན་ཏེ་འཆད་ཉན་གྱི་རྒྱུན་སྒྲིབ་འགོ་དོན་བྱས་པའི་སྐོར་གྱི་ལྷ་
 རྒྱུད་སྒྲན་པོ་ཞིག་བྱིས་ཡོད་པ་རེད། ཁོས་བྲི་སྤྱོད་ལྡུ་བཅན་སྐབས་སུ་སྒྲན་པ་
 གཡུ་ཐོག་པ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་ཅིང་དེའི་རྣམ་ཐར་བཀའ་རྒྱ་ཅན་འདི་སྤྱི་ལོའི་རུས་
 རབས་བརྒྱད་པ་ནས། སྐབས་དེའི་རུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་བར་ལོ་ངོ་དགུ་
 བརྒྱ་ཅམ་གྱི་རིང་ལ་བཀའ་རྒྱ་བྱས་པའི་ཡིག་ཆ་ཞིག་ངས་ཉིད་བྱང་ཞེས་རྒྱན་གྱི་
 དཔང་ཡིག་བཟོས་པ་དེ་བསྒྲགས་ཀྱང་། སྐབས་དེར་དེར་རུས་ནང་བཞིན་ལོ་རྒྱས་
 ལ་དོ་སྤང་ཆེན་པོ་བྱེད་སྤྱོད་མེད་སྤྲུལ། ཚོད་གཞི་རང་ཡལ་ཏུ་སོང་ཡང་། རྒྱན་
 དཔང་གི་ཡིག་ཆ་དེས་བོད་ཀྱི་ལོ་རྒྱས་ལ་རིམས་ནད་ཀྱི་རྒྱུ་ཤུལ་ཞིག་བཞག་པ་
 རེད། རྣམ་ཐར་འདི་ནི་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་རྣམ་ཐར་བཀའ་རྒྱ་མ།
 ཟེར་བ་དེའི་མིང་དང་། རྣང་དོན་ཡང་གཡུ་ཐོག་པའི་རྣམ་ཐར་ལ་གཞི་བཟུང་
 ཞིང་། རྟོག་བཟོའི་ལྷ་རྒྱུད་གསར་པ་གང་མང་ཞིག་ཁ་སྒྲོན་བྱས་པའི་ཚམས་རྒྱུད་
 ཞིག་ཡིན་འདུག རྒྱལ་པོ་བྲི་སྤྱོད་ལྡུ་བཅན་ནས་རྒྱལ་བ་ལྷ་པ་ཆེན་པོའི་བར་ལོ་
 ངོ་དགུ་བརྒྱ་བདུན་ཅུ་ཅམ་གྱི་རིང་གི་བོད་ཀྱི་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱས་དང་། རྣམ་ཐར་
 སོགས་དཔེ་ཆ་ཤུ་ཉི་བརྒྱ་ཕྱག་ཁ་ཤས་ཡོད་པ་དེ་དག་ལས་བོད་རྒྱལ་བྲི་སྤྱོད་ལྡུ་
 བཅན་སྐབས་སུ་བྱང་བའི་བྲ་སྒྲན་པ་དང་། རྒྱན་པོ་རིགས་ལས་སྤྱི་རྒྱོན། རྣང་
 རྒྱོན། ལྱང་རྒྱོན། དམག་དཔོན་བཅས་མིང་དང་ལྷན་པ་བཅུ་ཕྱག་མང་པོ་བྱང་
 ཡོད་ཀྱང་། གཡུ་ཐོག་ཟེར་བའི་མིང་ཅན་ཞིག་ཡིག་ཆ་དང་གང་ལའང་བྱང་མེད།

དེར་རུས་བསྐྱབས་པའི་གསོ་རིག་མི་ཤེས་པ། མ་བསྐྱབས་པའི་ལོ་རྒྱས་བཤད་
 འདོད་ཅན་གྱི་སྒྲན་པ་སྒྲན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་གཡུ་ཐོག་ཉིང་མ་ཡོད་པའི་རྒྱབ་བྱེད་ཏུ།
 གཡུ་ཐོག་ཉིང་མའི་རྣམ་ཐར་རྒྱན་མ་དེ་བདེན་དཔང་ཏུ་བྱིར་བ་ནི། ཨ་ཁུ་སྒྲོན་
 པ་མི་དངོས་ཡིན་པ་རྒྱབ་བྱེད་ཏུ་ཨ་ཁུ་སྒྲོན་པའི་རྒྱུད་གི་དཔེ་ཆ་དེ་བདེན་དཔང་
 ཏུ་བྱིར་བ་དང་དོན་གཅིག་རེད། འདི་ལྷ་བུའི་སྒྲན་པ་སྒྲན་པོ་ལྷ་ཚུགས་ཅན་
 རྣམས་དང་བསྐྱོད་བྱས་ན་ངའི་རུས་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱག་འཕྲོ་བའི་རྒྱ་རེད། མི་
 རིགས་གཞན་པ་ཞིག་ཡིན་ན། རྒྱུ་རྒྱུད་སྤྱོད་མ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་རྒྱ་མཆན་འདི་

དག་ཐེངས་གཅིག་བཤད་པ་ཅམ་གྱིས་བདེན་རྒྱན་གྱི་དབྱེ་བ་འབྱེད་ཐུབ་ཅིང་
 ཡོད་རེད། འོན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་པལ་ཆེར་གྲོང་གསེབ་དུ་འཆར་ཡོངས་བྱུང་
 ཞིང་། སྲོལ་རྒྱན་གྱི་སྲོབ་གསོའི་ཐབས་ཤེས་ཤུགས་ཆེ་བས་མི་ནམས་ཤྲད་པ་གྲ་
 འོག་པོ་དང་། སྐོན་པ་ཆགས་ཆར་པ་རེད། དེས་ན་ང་ཆོའི་མི་རིགས་འདིའི་བྱུང་
 ཆོས་གཙོ་བོར། སྤྱོད་པ་ལ་རེ་བ་བཅོལ། རྒྱན་ལ་ཡིད་ཆེས། བདེན་པ་ལ་དོགས་པ་
 ཟ། སུན་པ་ལ་གཞོན་པར་མཐོང་བའི་མི་རིགས་ཤིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་
 ཆོག་བཞི་པོ་དེ་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་མཚན་ཉིད་ཆགས་ཟིན་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་
 ཡོང་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན། བོད་ཀྱི་སྲོལ་རྒྱན་སྲོབ་གསོས་ཤྲད་པ་བཟུས་ནས་མི་
 ཐམས་ཅད་རྒྱན་ལ་ཡིད་ཆེས་མཁན་བཟོ་ཆར་པ་རེད། དེར་དུས་འདི་ལྟ་བུའི་
 ཤྲད་པ་ཅན་ཁ་ཆེ་དང་། མི་ནག་གི་ལུང་པ་ལ་ཡོད་ན་མ་གཏོགས་འཛམ་གླིང་
 ཤར་རུབ་གཉིས་ཀ་ལ་དཀོན་པོ་རེད། སྲོབ་གསོ་བྱེད་མཁན་སྒྲ་སྒྲུལ་མཁན་
 གསུམ་པོས་འཛིག་རྟེན་མིའི་ལུགས་སྤྱིར་དོར། དམ་པའི་ལྟ་ལུགས་ཤ་སྟག་དྲིལ་
 བསྒྲགས་བྱ་བ་འདི་ཡིས་གཞོན་ཅུ་ནམས་ལ་གཞོན་པ་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོང་དེས་རེད།
 མི་རབས་གཅིག་གིས་མདུན་ལམ་ལ་བལྟ་བའི་མིག་དང་། དབྱེད་པའི་ཤྲད་པ་
 ཆང་མ་འཕྲོ་བསྒྲགས་གཏོང་བའི་ཡོད་པ་རེད།

གཤམ་ལ་ད་ལྟའི་བོད་རིགས་གཞོན་ཅུ་སྲོབ་སྤྱོད་བྱེད་མཁན་ནམས་ལ་སྲོལ་རྒྱན་
 སྲོབ་གསོའི་རན་ཤུགས་ཀྱི་འོག་དུ། ཆོན་རིག་ཞིབ་འཇུག་གི་བསམ་སྒྲུབ་མེད་པར་
 བྱུར་པའི་མི་གཉིས་དཔེར་མཚོན་དུ་བཀོད་ཡོད།

གཅིག །ཀྱ་གར་ན་རམ་ས་ལ་ཡོད་པའི་འཇུ་བསྟན་སྤྱོད་ཟེར་བ་ཞིག་གིས།
 དུས་རབས་བརྒྱ་བརྒྱན་པའི་གོང་དུ། སྟག་ཆང་དཔལ་འབྱོར་བཟང་པོས་མཛད་
 པའི་རྒྱ་བོད་ཡིག་ཆང་མཁས་པའི་དགའ་བྱེད་ནང་དུ་གཡུ་ཐོག་ཟེར་བའི་མཚན་
 ཡོད་འདུག་པས་དེས་ན་དུས་རབས་བརྒྱ་བརྒྱན་པའི་གོང་ལ་གཡུ་ཐོག་ཟེར་བའི་
 མཚན་ཡོད་འདུག་ཟེར་བྱིས་འདུག །དུས་རབས་བརྒྱ་བརྒྱན་པའི་གོང་ལ་གཡུ་
 ཐོག་རྟིང་མ་ཟེར་བ་ཞིག་མི་སྤྱང་ཟེར་བ་དེའི་དོན་མ་གོ་ནས། དེའི་གོང་ལ་གཡུ་
 ཐོག་མཚན་ཡོད་འདུག་ཟེར་བ་ནི་ལོ་གསུམ་གྱིས་པ་ལས་ཤྲད་པའི་རྩ་མ་རྒྱས་པ་
 ཞིག་ཡིན་པར་མཐོང་ཐུབ།

སྒྲིང་པོའི་དཔེ་དང་པོ། འཇུ་བསྐྱེད་སྒྲིང་།

དེང་སང་མཁས་པར་གྲགས་པ་འགས་དུས་རབས་བརུ་བདུན་པ་ཡན་ཅོད་ལ་གཡུ་
ཐོག་རྫིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་མཚན་ཅམ་ཡང་མི་གསལ་བས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
རིག་པ་དང་གཡུ་ཐོག་རྫིང་མའི་བར་འབྲེལ་བ་མེད་པར་བཤད་ཀྱི་ཡོད་མོད། འདི་དག་
ཞིབ་དུ་མ་དཔྱད་པའི་གཏམ་མེ།

བོད་ཀྱི་རབ་བྱུང་བདུན་པའི་ཤིང་ལྷག་ཕྱི་ལོ་༡༥༥༥་ལ་སྐྱེས་ཅང་དཔལ་འབྱོར་བཟང་
པོས་བརྒྱམས་པའི་རྒྱ་བོད་ཡིག་རང་མཁས་པ་དགའ་སྟེང་ལས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་
པའི་ལོ་རྒྱུས་བཤད་སྐབས་ཚེས་རྒྱལ་གི་ཤོང་ལྷེ་དུ་བཅན་སྐབས་རྒྱ་དཀར་ནག་ལས་བོ་
གྲུ་གུ་ཐོས་བཅས་ནས་གསོ་རིག་གི་རྒྱ་དང་སང་པོ་བརྒྱུད་བ་དང་། དེ་དག་མཁས་པའི་སྒྲིང་
སྐར་ཤོར་དགུ་རྗེ་ཡི་སྒྲིང་སྐར་དུ་བསྐོས་པའི་ཤོར་བཞེད་ཅིང་། ལོ་རྒྱུས་རྒྱུས་པ་ལྟར་དུ་
གསལ་བ་སོགས་གསུངས་པའི་བོད་ཀྱི་གཡུ་ཐོག་པ་རྗེའི་སྒྲིང་སྐར་དུ་བསྐོས་པ་གསལ་བོར་
གསུངས་པ་དེས། དུས་རབས་བརུ་བདུན་པ་ཡན་ལ། གཡུ་ཐོག་རྫིང་མའི་རྣམ་གསལ་
དང་མཛད་རྗེས་བཞེད་ཡོད་པ་ཏུ་ཅང་གསལ་བའི་གསར་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ལས་
བཅན་པོའི་དུས་སྐར་པ་གཡུ་ཐོག་པ་ཞིག་མ་བྱུང་བར་གསུངས་པ་ལུགས་དུ་བཤེས་ཏེ།

སྒྲིང་པོའི་དཔེར་མཚོན་གཉིས་པ། བསྐྱེད་པའི་མི་ལུང་།

དེ་ཕྱིར་གཡུ་ཐོག་རྫིང་མ་ཡོན་ཏན་
མགོན་པོ་ཞེས་པའི་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་བཞིའི་ཚུལ་པ་པོ་ལགས་ནི་སྤྱི་
ལོ་༡༠༨༥ལོའི་སྟེལ་རྒྱ་བའི་ཚེས་༡༥ཉིན་ལ་སྤུ་འཁྲུངས་པ་དང་། དེ་
ལྟར་ཅ་གཡུ་ཐོག་རྫིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོའི་སྐབས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་མི་
སྐས་བྱིས་པའི་དཔེ་རྫིང་ཞིག་ཅ་གཡུ་ཐོག་རྗེ་བེར་བ་ཞིག་བྱོན་སྟེང་
མེད་པར་ལབ་པའི་དགག་སྒྲུབ་ཅིག་གཅིག་ཡོད་ཅེ་དེ་རེ་རེ་མར་
འཛིན་དགོས་པ་དང་། དེ་འདྲའི་ལོ་རྒྱུས་གི་སྤྱི་ལོ་༡༠༨༥ལོ་ནས་སྤྱི་
ལོ་༡༥༠༠བར་ལྷང་ཡི་གེ་དྲིལ་འབྲུ་ཅམ་ཞིག་གྱུང་རྗེད་རྒྱ་མེད་པ་
འདིས་མཚོན་པ་དང་། སྤྱིས་ཀྱི་མཁས་པ་དེ་ཚོས་ཐོན་བྱོན་གྱི་

གཉིས། ལྷན་པོ་གཉིས་པའི་དཔེ་མཚན། ལྷ་མིང་རུ་བསྐལ་པའི་མེ་དཔུང་
 ཟེར་བ་ཞིག་ཡིད་པར། སྐད་ལ་བརྟག་ན་ཨ་མ་དོའི་ལུང་པ་ནས་ཡིན་པར་ཤེས།
 ཁོས་བཤད་པར། གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་མེད་ན་རྒྱུད་བཞི་ཚྭ་པ་
 པོ་སྤྱ་རེད། སྤྱི་ལོ་708 ལོའི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་ཆེས་15 ལ་འབྱུངས་པ་དེ་སྤྱ་རེད། ཟེར་ནས་
 ལྷན་གཏམ་འབྲུག་གཤམ་གཤམ་བྱས་ཡོད་པར་གོང་རུ་གཟིགས།

དེ་ལ་གསལ་བཤད་ནི། སྤྱི་ལོ་708 ལོར་གཡུ་ཐོག་འབྱུངས་ཟེར་བ་དང་། གཡུ་
 ཐོག་རྩིང་མས་རྒྱུད་བཞི་བཅུ་མས་པ་རེད་ཟེར་བ་དེ་དག་ལ་རྒྱས་ཡིག་ཆང་གང་
 ན་འདུག་ཅེས་ངས་དྲི་བ་ཞིག་དང་ལྷན་རུ་བསྐལ་པའི་མེ་དཔུང་ལ་བར་དོ་རོ་
 སྤྱད་བྱ་བར། དང་པོ། སྤྱི་ལོ་708 ལོར་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་འབྱུངས་ཟེར་བ་དེ་
 བྱམས་པ་ཡོན་གང་གིས་སྐབས་དེར་ལས་གཞིའི་ཆེད་རུ་བྱས་པའི་ཚྭ་ཡིག་དེ་
 རེད། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཡིག་ཆང་གང་ན་འདུག །གཉིས་པ། གཡུ་ཐོག་རྩིང་
 མས་རྒྱུད་བཞི་བཅུ་མས་ཟེར་བ་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆང་ཞིག་བོད་གངས་ཅན་སྤྱོདས་
 ལ་ད་རུང་བྱུང་མིང། འོ་ན་བྱོད་ཀྱིས་གང་ནས་མཐོང་། དཔེ་ཆ་དེ་རེ་ཆོ་ལ་སྟོན་
 གནང་དང་། གཡུ་ཐོག་རྩིང་མའི་རྣམ་ཐར་རྒྱན་མ་བཀའ་རྒྱ་མའི་ནང་ལའང་
 རྒྱུད་བཞི་བའི་རོ་ཚྭ་ནས་རྒྱ་ནས་བོད་རུ་བྱིར། རྒྱལ་པོ་ཁྱི་སྤོང་ལྟེན་བཅན་ལ་ཁྱས་
 ནས་བསམ་ཡས་དབུ་ཅེའི་ཀ་བའི་ནང་རུ་གཏོར་རུ་སྤྱས། དེ་ནས་ལོ་ཤས་རྗེས་སུ་
 གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་གཏོར་བྱངས་པ་ཡིན་ཟེར་ཡོད་པ་རེད།
 རྣམ་ཐར་རྒྱན་མ་བཟོ་དགོས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་། རྒྱུད་བཞི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་
 བཀའ་ཡིན་པ་རྒྱལ་བྱེད་ཀྱི་དཔང་ཡིག་རྒྱན་མ་བཟོས་རྒྱལ་འཕེལ་ཆོ་དབང་ཀླན་
 རྒྱལ་ཀྱིས་གསུངས་པ་ལྟར་རོ། །དེས་ན་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མའི་རྣམ་ཐར་རྒྱན་མའི་
 ནང་ལའང་རྒྱུད་བཞི་ཚྭ་པ་པོ་གཡུ་ཐོག་རྩིང་མ་ཡིན་བྱིས་ཡོད་མ་རེད། དེས་
 ན་བསྐལ་པའི་མེ་དཔུང་ནི་མཐོང་རྒྱ་ཁབ་མིག་ལྟར་དོག་པ། ཡོན་ཏན་སྤྱ་ཅེ་ལྟར་
 སྤྱ་བ། ཏམ་པ་རི་པོ་ལྟར་ཆེ་བ། ལྷ་རྒྱལ་གསལ་གསལ་རྒྱ་ལྟར་གྱོད་པའི་གཞོན་ནུ་
 སྟོན་པ་ཞིག་རེད། མི་དེ་ལྟ་བུ་དང་བསྟོ་སྤྱིར་བྱེད་པ་ནི་རུད་འགྲོ་དང་བསྟོ་སྤྱིར་
 བྱེད་པ་དང་གཅིག་མཚུངས་རེད། དེས་ན་ངས་གནས་སྐབས་ཁོང་ཆོ་དང་བསྟོ་
 སྤྱིར་མཚམས་འཇོག་གི་ཡིན་ཟེར་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡིན།

དེར་རྒྱལ་ཀོང་པོ་སྐྱེན་ལུང་རྒྱ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུང་མའི་སྐྱེན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཡོད་ཟེར་བའི་
ས་གནས་དེ་གནའ་སྐུ་མོ་བོད་ལ་བདག་པོ་བྱེད་མཁན་ཡོད་མ་རེད།

སྤྱི་ལོ་1978ལོའི་རྗེས་སུ་ཀྲང་ཀོང་བཅོས་བསྐྱར་སློ་འབྱེད་ཀྱི་སྲིད་རྒྱུ་གསར་
པ་ལ་བརྟེན་ནས་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་དང་། གནའ་བྱལ་རྒྱུང་པ་རྣམས་བསྐྱར་གསོ་
བྱ་ཆོག་པའི་སྐབས་སུ། བོད་སྡེད་ས་སྐྱེན་རྩིས་ཁང་གི་བྱམས་པ་ཡོན་ཀྲང་གིས་
ལས་གཞིའི་ཆེད་དུ། གཡུ་ཐོག་རྒྱུང་མའི་རྣམ་ཐར་ནང་གི་སྐྱུང་གཏམ་རྣམས་
བརྗོད་གཞིར་བཟུང་ནས། ལོ་སྟོང་སྟག་གོང་ནས་ཀོང་པོ་ནང་རྒྱལ་ལུང་ཟེར་བ་
ཞིག་ཡོད་པ་དང་། དེར་གཡུ་ཐོག་རྒྱུང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་བྱུང་
ཞིང་། དེས་སྐྱེན་གྱི་སློབ་གྲྭ་བཅུགས་པ་དང་། སྐྱེན་ཁང་ཡང་ཡོད་པའི་སློབ་གྲྭ་
སྐྱུང་དེ་བོད་སྡེད་གནང་ལས་གཞི་རེ་ཞུས་གནང་བ་ཞིག་ཡིན་པ། ད་ལྟ་ལོ་ན་ཅུང་
ཟད་ཀས་པར་གྱུར་པའི་ཀོང་པོ་བྱལ་མི་རྣམས་དང་། བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་ཀན་གས་
ཆོས་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད། བཅོས་བསྐྱར་སློ་འབྱེད་ཀྱི་སྐྱེན་ལ་ཀོང་པོ་ནང་ལ་
སྐྱེན་ལུང་ཟེར་བའི་ས་ཆ་ཞིག་ཡོད་མེད་དེར་རྒྱལ་ཀོང་པོའི་མི་ཀན་པོ་རྣམས་ལ་
དྲིས་དང་ཤེས་གསལ་རེད།

དམངས་གཙོ་བཅོས་བསྐྱར་མ་བྱས་པའི་སྐྱེན་ལ་ཀོང་པོ་ནང་ལ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུང་
མ་ཟེར་བ་ཞིག་གིས་བཞེངས་པའི་སྐྱེན་གྱི་སློབ་གྲྭ་དང་། སྐྱེན་ཁང་ཡོད་སའི་
གནས་བྱལ་བྱིན་ལྡན་ཞིག་ཡོད་ན། བོད་སྡེ་པ་གཞུང་གིས་བདག་པོ་མི་བྱེད་པ་
དང་། ལྷ་ས་སྐྱེན་རྩིས་ཁང་གིས་བདག་པོ་མི་བྱེད་པའི་རྒྱ་མཆན་གང་རེད། སྡེ་པ་
གཞུང་ལ་སྲིད་འཁྱོར་རིག་གསུམ་སྐྱོང་བའི་འཛོན་ཐང་མེད་ནའང་ཆོས་ལུགས་
ཆོངས་དད་ཀྱི་ལས་ཀ་ལ་ཁོ་ཆོ་གི་མས་པོ་ཡོད་རེད། སྤྱི་ཆོག་ས་རྒྱུང་པའི་རྒྱལ་སྐྱེན་
ཀོང་པོ་ནང་ཟེར་བ་དེ་མི་ཉེས་ཅན་རྒྱུད་ལྷན་གཏོང་ས་དང་། བོད་ཀྱི་བཅོན་ཁང་
ཡོད་ས་རེད། ཀོང་པོ་ནང་ལ་གཡུ་ཐོག་རྒྱུང་མ་ཡོན་ཏན་མགོན་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་
གིས་བཅུགས་གནང་བའི་སྐྱེན་གྱི་སློབ་གྲྭ་དང་། སྐྱེན་ཁང་ཡོད་པའི་བཤད་སློལ་
ཅམ་ཡང་མེད། ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ལའང་ཡོད་མ་རེད། ཀོང་པོ་སྐྱེན་ལུང་ཟེར་བ་ལ་
སྐྱེན་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཡོད་པའི་བཤད་སློལ་སྤྱི་ལོ་1980 ལོའི་རྗེས་སུ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད།
དེའི་གོང་ལ་ལོ་རབས་རྒྱུ་ཅུ་པ་དང་། བདུན་ཅུ་པའི་སྐབས་སུ་འང་མེད་པ་ད་

ལྟར་ཞལ་བཞུགས་པའི་ཀོང་པོའི་མི་རྒྱས་པོ་དེ་དག་ལ་བྱིས་དང་ཤེས་གསལ་ལྟར་
རེད། སྤྱི་བཏང་གོ་འཛོ་དབང་འདུས་ཁོ་རང་གིས་ཀྱང་གནད་དོན་དེ་གསལ་
པོར་ཤེས་སྲིད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟ་རང་གི་གཡུ་ཐོག་རྒྱིང་མའི་སྐྱོར་གྱི་
ལས་ཀ་ཁ་ཤས་བྱས་ཡོད་པ་ཙམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་གིས་རང་མགོ་བསྐྱོར། བོད་
ཀྱི་གཞོན་ནུ་རྒྱམས་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བཞིན་འདུག །གཡུ་ཐོག་རྒྱིང་མ་ཞིག་ཡོད་
པ་དང་། མེད་པ་གཉིས་ཀས་བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལ་ཕན་གོད་རུལ་ཕྱན་ཙམ་ཡང་
ཡོད་མ་རེད། འདིར་ངས་བསྐྱོར་བྱེད་པ་འདིའང་ཕན་གོད་གང་ཡོད་ཀྱི་
ཆེད་རུ་བཤད་ཅིང་མེད། ངས་བཤད་པ་དེ་བདེན་དོན་གྱི་ཆེད་རུ་བཤད་པ་ཡིན།
ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་ཟེར་བ་དེ་བདེན་གཙོ་ཆེ་བ་རེད། ངའི་རེ་བ་དེ་མ་འོངས་
པའི་བོད་རིགས་གཞོན་ནུ་འདི་དག་ང་ཚོའི་མི་རབས་འདི་ནང་བཞིན་སྤྱོད་པ་ལ་
རེ་བ་བཙུམས། རྒྱན་ལ་ཡིད་ཆེས། བདེན་པ་ལ་དོགས་པ་བྱ། ཕན་པ་ལ་གནོད་
པར་མཐོང་མཁན་གྱི་སྒྲུབ་པོ་ཞིག་མི་ཡོང་པའི་རེ་བའི་ཆེད་རུ་ངས་འབད་བཙོན་
བྱེད་ཅིང་ཡོད་མ་གཏོགས་ང་ཁི་ཕམ་དང་། གྲུབ་མཐའ་སོགས་ཀྱི་དམིགས་ལུལ་
གང་ཡང་མེད། གནའ་བོའི་རུས་སུ་རྒྱུར་མཁར་བ་ལའང་སྐྱེན་པ་སྒྲུབ་པོ་རྒྱམས་
ལ་གོ་བརྟེན་མི་འཕྲད་པའི་དཀའ་ངལ་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་འདུག །རྒྱུར་མཁར་
བས་རྒྱུད་བཞི་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གསུངས་མ་ཡིན་པ་དང་། རྒྱུད་ཀྱི་དཀའ་གནད་
འགའ་ཞིག་འདྲི་བ་བཏོན་པའི་ཡི་གེ་ལྟ་སའི་རྩོམ་པ་ལ་སྒྱུར་བ་རེད། ལན་སུལ་
མཁན་ཁ་ཤས་མ་གཏོགས་མ་བྱུང་པ་དང་། ལན་སུལ་མཁན་རྒྱམས་ཀྱིས་ཀྱང་
རྒྱུར་མཁར་བའི་གསུང་མ་གོ་ནས། ལན་གནད་ལ་འཁེལ་བ་ཞིག་སུལ་སྒྲུབ་མཁན་
བྱུང་མི་འདུག །དེ་ལ་རྒྱུར་མཁར་བས་གྲིས་པའི་སྐྱེན་ཚུལ་ཤོ་ལོ་ཀ་གསུམ་པ་དེ་
གོང་རུ་བཀོད་པོད་པས་དེར་གཟིགས། ད་ལྟ་ང་ལའང་དེ་དང་འདྲ་བའི་དཀའ་
ངལ་ཞིག་འཕྲད་པ་ནི། ངས་གང་བཤད་པ་དེའི་དོན་མ་གོ་པར་ངའི་སྐད་ཆ་དང་
འབྲེལ་བ་མེད་པའི་ཚུད་པ་སྤྱོད་མཁན་སྒྲུབ་པོ་ཤ་སྟག་རེད། ངས་འདིར་སྒྲུབ་པོ་
དཔེར་མཚོན་དང་པོ་འཇུག་སྒྲུབ་སྤྱོད་དང་། སྒྲུབ་པོའི་དཔེར་མཚོན་གཉིས་པ་བྱ་
མིང་བསྐྱལ་པའི་མེད་བྱུང་ཟེར་བ་དེ་གཉིས་བཀོད་ཡོད། ད་རུང་ཚོགས་པ་འདིའི་
ནང་རུ་དེ་ལྟ་བུ་སྒྲུབ་པོ་གང་འཚམས་ཤིག་སྤྱོད་པ་ལ་རེ་བ་དང་། རྒྱན་ལ་ཡིད་

ཆེས། བདེན་པ་ལ་དོག་པ་བྱ། སན་པ་ལ་གནོད་པར་མཐོང་མཁན་ཡོད་འདུག་
པས་དེས་ན་ཆོགས་པ་འདྲིའི་གནས་སྐབས་གཡུ་ཐོག་རྒྱིང་མའི་སྒྲོར་གྱི་བསྐྱོ་སྐང་
འདྲིར་མཚམས་འཇོག་རྒྱུ་ཡིན།

གསལ་བཤད་གཉིས་པར། བོད་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། ཆོ་སྤྲོ་གལ་
གནོད་པའི་སྤྲོ་རྒྱུ་མ་བཟོ་བ་དང་། སྤྲོ་རྒྱུ་མ་དྲིལ་བསྐྱགས་ཤུགས་ཆེན་
བྱེད་མཁན་ལ་དག་ལ་ལུ་མཐུད་ནས་དགག་པ་བྱེད་རྒྱུ་ཡིན། བྱོད་ཆོས་རྒྱུ་ཡིག་
དང་དབྱིན་ཡིག་ཐོག་ཏུ་སྤྲོ་རྒྱུ་མ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱས་ན་ང་ལ་རྒྱས་གཏོགས་
མེད། དེ་དག་ཁོ་རང་ཆོས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་བགྱི་རེད། བོད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་ཐོག་ཏུ་
སྤྲོ་རྒྱུ་མ་དྲིལ་བསྐྱགས་བྱེད་ཅིང་འཆོང་བ་དང་། རིག་གནས་ཀྱི་ཁ་སྤྲོས་ཏེ་
ཅང་སྒྲུ་པོ་ཡིན་པའི་སྤྲོ་རྒྱུ་མི་རིགས་ལ་འདི་ལ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བུང་ན་རང་
ལ་རྒྱས་པ་གང་ཡོད་ཀྱིས་དགག་པ་བྱེད་ཅིང་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐུབ་ཐུང་དེས་ཡིན། དཔེར་ན།
ཐངས་འདྲིར་ཆོན་རིག་གི་བདེན་དཔང་གང་ཡང་མེད་པ་ནག་པོ་དགུ་སྒྲོར་གྱིས་
ཏོག་དབྱིབས་ནད་ཏུ་གལ་པམ་ཟེར་ནས། རང་ཡུལ་གྱི་མི་དམངས་རྣམས་ལ་
བཙོང་ཞིང་སྤྱི་ལ་བཏགས་བཅུག །ཁ་ལ་བྱ་བཅུག་པ་ནི་དངོས་གནས་ངོ་ཆ་མེད་
པ། རང་ལ་སྒྲོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཐོབ་པའི་ཆེད་ཏུ་ལས་རྒྱ་འབྲས་བྱེད་གསད་
བྱེད་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། རང་གི་སྤྲོ་རྒྱུ་མི་རིགས་ཀྱི་ནད་པ་འཆི་ལ་ཉེ་བ་དེ་
གི་ལག་ནས་སྒྲོར་མོ་གང་ཐོབ་བྱེད་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལ། རིག་གི་ལུས་
ལས་རྒྱས་པ་འཐེན། ཟེར་བའི་དཔེར་དེ་རེད། ངས་སྤྲོ་མ་རང་གི་མི་རིགས་མགོ་
བསྐྱོར་མཁན་དེ་སྤྱི་ལོག་གྲུ་ལོག་དེ་ཆོ་རེད་བསམ་ཞིང་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཐངས་
འདྲིར་བོད་ཀྱི་སྤྲོ་པ་རྣམས་ཀྱང་སྒྲོར་མོ་ཐོབ་ན་ནད་པའང་མགོ་བསྐྱོར་མཁན།
སྤྱི་ལོག་རྣམས་ལས་སྤྲོ་པ་འདྲི་དག་སྒྲོད་པོ་རྒྱག་པ་ཞིག་རེད་སྤྲོ་མ་བུང་། སྤྲོ་
པ་རྣམ་པས། རང་གིས་བཙོས་སྤུབ་པའི་ནད་ཡིན་ན་ཐབས་གང་དུག་གིས་བཙོས།
རང་གིས་བཙོས་མི་སྤུབ་པའི་ནད་ཆེན་པོ་ཡིན་ན་དེ་མ་ཐག་ཏུ་ནད་པ་ལ་བར་
གཏོང་ཞིང་ནད་འདྲི་ངའི་སྤྲོ་གྱིས་བཙོས་སྤུབ་ས་མ་རེད། མི་དམངས་སྤྲོ་ཁང་
ཏུ་མགྲོགས་པར་སོང་ཞེས་བར་གཏོང་སྤུབ་ན་ཏེ་ཅང་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་རེད།

དེ་ལྟར་མ་ཡིན་པར་ནད་བཙོས་མ་ཐུབ་ནའང་ཐུབ་པ་ཁས་ལེན་ཞིང་མགོ་བསྐྱེད་གཏོང་མཁན་བྱུང་ན་མི་སྲུ་ཡིན་ཡང་ཐེར་འདོན་དང་དགག་པ་བྱེད་ངེས་ཡིན།

1572ཐུང་།

$$10^{\frac{1}{2}} \frac{1}{\sqrt{2\pi}} \frac{1}{\sqrt{1-\rho^2}} \exp\left\{-\frac{1}{2(1-\rho^2)}\left[\frac{1}{2}\left(\frac{z_1}{\sigma_1}\right)^2 + \frac{1}{2}\left(\frac{z_2}{\sigma_2}\right)^2 - \rho\frac{z_1}{\sigma_1}\frac{z_2}{\sigma_2}\right]\right\}$$

一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

一、
二、
三、
四、
五、
六、
七、
八、
九、
十、

[illegible]

2020 ལོར།

[illegible][illegible][illegible]

一、一九五五年一月一日至一九五五年十二月三十一日止

ཕྱེད་ལྷ་འདྲེ་མཐོང་བ་ནི་སྐད་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡིན།

2020.ལོའི་ཟླ་ 4.པའི་ཚེས་ 26། ཁྱིན་རུང་།

ཁམས་གཤུལ་རྒྱལ་ལགས། ཁྱོད་ཀྱིས་ལྷ་འདྲེ་ཡོད་པར་ཟེར་བའི་ལྷ་བ་དེ་
གནའ་མ་མོ་སྤྱི་ཚོགས་ཡར་རྒྱས་མ་སྤྱོད་པའི་སྐབས་སུ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཕན་
གནོད་ཐམས་ཅད་ལ་བྱེད་པ་པོ་ལྷ་འདྲེའི་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པར་ངོས་
འཛིན་བྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་དོན་ལ་ལྷ་འདྲེ་ཟེར་བའི་མི་མ་ཡིན་པ་སྟོབས་ལྷན་
ཞིག་མེད་པ་གཏན་འཁེལ་བྱ་སྲུབ་པ་ནི། དེ་ཡོད་པའི་ཚེན་རིག་གི་དཔང་རྟགས་
སྟེ་གཅིག་ཐོབ་མེད་ལ། ལྷ་འདྲེ་མེད་པའི་དཔང་རྟགས་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
ཕན་གནོད་ཀྱི་སྒྲུབ་ཚུལ་དེ་དག་དངོས་པོའི་རང་གཤིས་ལས་བྱུང་བ་རྟོགས་ཡོད།
ཁྱོད་རང་གིས་འདྲེ་ཡོད་པ་སྒྲུབ་བྱེད་རུ་འདྲེ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པ་རྒྱ་མཚན་བཞག་པ་
ནི་ངས་ཁས་ལེན། མི་འགའ་ཞིག་གིས་འདྲེ་མཐོང་བ་དང་། འདྲེ་སྐད་གོ་བའི་
གནས་ཚུལ་དངོས་གནས་ཡོད་ཅེད། མཐོང་མཁན་གྱིས་རྒྱན་མ་ཅེད། འོན་ཀྱང་
དེ་ནི་ལྷ་འདྲེ་དོན་ལ་གནས་པས་མཐོང་བ་ཞིག་མ་ཅེད། ལྷ་འདྲེ་མཐོང་བའི་མིའི་
སྐད་པ་ལ་ནད་ཡོད་པ་ཅེད། སྐད་པ་ནད་ཡོད་མཁན་གྱིས་སྤྱི་ཐོལ་ཡུལ་གྱི་ཐོག་
རུ་མེད་པའི་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་། སྤྱི་གོ་བ་ནི་ནད་རྟགས་ཤིག་ཅེད། བོད་ཀྱི་
གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལྟར་ན། དབང་པོ་ཡུལ་ལ་འཆར་བར་བྱེད་པའི་
ཙུ། །སྐད་པ་ལ་སྤྱི་ཙུ་ཙུ་ལྟ་བུ་བརྒྱས་བསྐྱོར། ཞེས་གཟུགས་སྤྱི་ཙུ་རིག་བྱས་
ཐམས་ཅད་ཉམས་སུ་སྤྱོད་བའི་དབང་པོ་དེ། སྐད་པའི་ནད་གི་རྩ་ལག་སོ་སོ་ལ་
གནས་ཡོད་པ་དང་། ཡུལ་དེ་དག་འཛིན་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ཀྱི་རྩ་དང་རྒྱུད་གི་
རྒྱ་བ་འབྲེལ་ཏེ་མིག་གིས་གཟུགས་མཐོང་། རྩ་བས་སྤྱི་ཐོས། རྩས་དྲི་ཚོར་བ་ལ་
སོགས་པའི་བྱ་བ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་གསུང་ཡོད། གལ་སྲིད་སྐད་པའི་རྩ་ལ་རྒྱུད་གི་
རྒྱ་བ་ལོག་ན་སྤྱི་ཐོལ་གྱི་ཡུལ་རུ་གཟུགས་མེད་པ་ལ་གཟུགས་མཐོང་། སྤྱི་མེད་པ་
ལ་སྤྱི་ཐོས་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོང་ཞིང་ཡོད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལྟར་ན་དེ་

ལ་རྒྱུ་གི་རྒྱ་བ་ལོག་པའི་ནད་ཟེར། སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་གསོ་རིག་ལྟར་ན་དེ་ལ་སྤྱད་པ་
ལ་ནད་ཡོད་ལྟམས་འབྲལ་སྤྱང་གི་སྤྱང་ཚུལ་སྤྱ་ཆོགས་འཆར་ཚུལ་ཡིན་པར་
བཤད། མདོར་ན་ལྟ་འདྲེ་མཐོང་མཁན་གྱིས་མདོན་སྤྲུལ་དུ་མཐོང་ཞིང་། དེ་
དང་ལྟན་ཅིག་དུ་ཡོད་པའི་མི་གཞན་གྱིས་མི་མཐོང་བའི་གནས་ཚུལ་དེ་ནི་སྤྱད་
པ་ལ་ནད་ཡོད་མེད་ཀྱི་བྱད་པར་ལས་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། བོད་དུ་འདྲེ་མཐོང་
ཟེར་མཁན་གྱི་མི་ལ་རིགས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། རིགས་གཅིག་ནི་སྤྱད་པ་ལ་ནད་
ཡོད་པའི་དབང་གིས་འདྲེ་གཟུགས་མཐོང་བ་དང་། སྤྱ་ཐོས་པ་སོགས་ཡོད་པ་
རེད། རིགས་གཞན་ཞིག་ནི། སྤྱི་བོ་རྩལ་ལ་མཁན་དང་། སྤྱ་མ་རྩལ་པ་
འབྲལ་མཁན་གཉིས་རེད། གཞན་མགོ་བསྐྱོར་ཆེད་དུ་ལྟ་འདྲེ་མཐོང་ཚུལ་
བཤད་མཁན། དཔེར་ན། དེང་སང་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་ཁག་ལ་ཡོད་པའི་འདས་
ལོག་དང་། གཏིར་སྟོན་ཟེར་བ་འདི་དག་རེད།

ཡང་ཁམས་གཡུལ་རྒྱལ་གྱི་འདྲི་བར། འོ་ན་བོད་ཀྱི་སྤྱ་ཆེན་རྒྱལ་སྤྱི་རྒྱལ་ཐར་
ནད་དུ་ལྟ་ཡིས་ཞལ་གཟིགས་པ་དང་། གདོན་འདྲེའི་སྤྱི་ཆེད་བྱུང་བའི་སྤྱི་
བྱིས་ཡོད་པ་དེ་དག་རྩལ་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་ལན་དུ། རྩལ་ཡིན་དང་ཡིན།
གཡུང་སྟོན་རྩི་རྩི་དཔལ་གྱི་རང་རྒྱལ་གྱི་མཛུགས་དུ། སྤྱི་བ་མས་བརྩམས་པའི་རྒྱལ་
ཐར་པལ་ཆེར་ནི། །བསྟོད་སྤྱ་ཆེས་པས་སྤྱ་མ་ཐོག་པོར་བཏང་། །ཞེས་པ་ལ་སོགས་
པ་དང་། རང་སྤྱི་རང་རྒྱལ་ཆེ་བས་རྩལ་ཟད་འདྲི། ཞེས་སྤྱི་བ་མས་བྱིས་པའི་སྤྱ་
མའི་རྒྱལ་ཐར་ནད་དུ། རྩལ་གྱིས་ཆེ་བསྟོད་མང་པོ་བྱེད་སྤྱི་ཡོད་པ་ཞལ་གྱིས་
བཞེས་ཤིང་རང་རྒྱལ་འདྲི་མཛད་ཡོད་པ་ལྟ་བུ་རེད།

ཡང་ཁམས་གཡུལ་རྒྱལ་གྱི་འདྲི་བར། འོ་ན་ཀམ་པ་སྤྱ་བྱིང་རིམ་བྱོན་གྱི་རྒྱལ་
ཐར་ནད་དུ་རྩི་ལ་ཞབས་རྩིས་འདོག་པ་དང་། ལྟ་འདྲེ་དབང་རྩལ་གྱི་སྤྱི་མང་པོ་
བྱིས་ཡོད་པ་དེ་དག་ཀྱང་རྩལ་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་ལན་དུ། རྩལ་ལ་མཁན་
ལ་མི་ཆེ་རྒྱུ་གི་བྱད་པར་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད། ཀམ་པའི་རྒྱལ་ཐར་ནད་དུ་
རྩལ་ཡོད་ན་དེ་རྩལ་ཡིན་པ་ཁས་ལེན་དགོས་ཏེ། བཤད་མཁན་ལ་ལྟོས་ནས་
རྩལ་ཡིན་མིན་དབྱེ་ན་བདེན་དོན་དང་འགལ་བའི་བྱིར། འོ་ན་ཀྱང་སྤྱི་བ་མས་བྱིས་
པའི་རྒྱལ་ཐར་ནད་དུ་རྩལ་ཡོད་པ་དེའི་ལྷ་མོ་ཀམ་པ་ལ་གཡོག་ན་དོན་དངོས་

དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། རང་རྒྱུ་ནད་རུ་རྒྱན་ཡོད་ན་རང་གི་གསུང་པ་ཡིན་
སྟབས་ཐེར་འདྲོན་བྱེད་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། དཔེར་ན། སྤྱི་མ་ཞིག་གིས་ངས་རྩོལ་
ཞབས་རྒྱུ་བཞག་ཡོད། གནམ་དང་སའི་སྒྲོང་ནས་གཏེར་བཏོན་ཡོད་ཅིས་
བཤད་པ་ཡིན་ན། སྤྱི་མ་པ་བཏང་བེན་པ་སྟེ། དེས་མི་ཆོས་སྤྱི་མའི་རྒྱན་བཤད་
པའི་ཕྱིར། དོན་དངོས་ཀྱི་གྲུབ་ཏུགས་ཐེར་ན་སྤྱི་མ་པ་ཡག་པོ་ཞིག་བསྐྱུང་བྱུང་ན་
གྲུབ་ཏུགས་ནད་གི་ཆེ་ཤོས་དེ་རེད། དེའང་འདྲུལ་བྱིས་སྤྱི་མ་བརྒྱུད་པ་གསུམ་ཆ་
ཆོང་བསྐྱུང་མ་བྱུང་ནའང་། སམ་པ་བཞི་པོའི་སྒྲོན་ཡང་དག་པ། ཆ་ཆོང་བ་ཞིག་
བསྐྱུང་བྱུང་ན་གྲུབ་ཏུགས་དེ་ལས་ཆེ་མི་དགོས་སྟུང་།

ཡང་ཁམས་གཡུལ་རྒྱལ་གྱི་དྲི་བར། འོ་ན་མི་ལ་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་
ཏན་ཡོད་པ་ཟེར་བ་དེ་ཡང་རྒྱན་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་ལན་རུ། ཁམས་གཡུལ་
རྒྱལ་ལགས། བྱོད་ཀྱང་སྒྲིབ་པ་ལ་ནད་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་འདྲ། སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་
པའི་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་དེ་དཔེར་ན། སྒྲོབ་མའི་ཆོགས་དག་ལས་གཞན་དང་སྤྱན་
མོང་མ་ཡིན་པའི་སྒྲོང་འབྲས་དམིགས་བསལ་ཐོབ་པའི་སྒྲོབ་མ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་ཟེར།
དེ་ལ་རང་ཉིད་ལུས་ཀྱི་རྩ་ཁམས་ཆགས་སྤངས་ཀྱི་རང་གཤིས་ཀྱི་སྒྲོ་རིག་བཀྲ་བ་
ཞིག་ཡིན་པས་འབད་བཙོན་ཆེར་མ་དགོས་པ་སྒྲོང་འབྲས་ཐོབ་བྱུང་པ་ཞིག་དང་།
འབད་བཙོན་སྒྲོང་མེད་བྱས་པས་སྒྲོང་འབྲས་ཐོབ་པའི་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་དེ་
ནི། མི་གཞན་ལས་ཡོན་ཏན་ཆེ་བས་ན་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་མཁས་པ་ཞེས་ཟེར།
དཔེར་ན། སྒྲོབ་གྲུ་ཆེན་མོའི་སྒྲོབ་མ་བརྒྱའི་ནད་རུ་ཞིབ་འཇུག་སྒྲོབ་མ་རབ་
འབྲམས་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་ཞིག་ཐོན་བྱུང་ན། དེ་དག་ལ་མི་བརྒྱའི་ནད་ནས་སྤྱན་མོང་
མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཟེར། ཡང་། རབ་འབྲམས་སྒྲོབ་མ་ཉི་ཤུའི་ནད་ནས་
འབྲམ་རམས་པ་གཅིག་དང་གཉིས་ཅུ་བྱུང་ན། དེ་ཡང་རབ་འབྲམས་པ་ཉི་ཤུའི་
ནད་ནས་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཟེར།

དེ་བཞིན་རུ་དགོན་པའི་བཤད་གྲུའི་ནད་རུ་གྲུ་པ་བརྒྱ་ཡོད་ན་ཆོང་མ་དག་
བཤེས་དང་། མཁན་པོ་ཆགས་མི་སྤྱིར། དེ་དག་ལས་དག་བཤེས་དང་། མཁན་པོ་
ཁ་ཤས་བྱུང་ན་དེ་རྒྱམས་ལ་སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཅན་ཟེར། དེས་ན་
སྤྱན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡོན་ཏན་ཟེར་བ་དེའི་དོན་ལགས་པར་གོ་བར་གྱིས་ཤིག།

དེ་ལས་གཞན་པ་གཟན་ཤམ་གྱི་ཚད་ཚད་མ་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ཡིན་ཏན་
 ཅན་རེད་སྟེ་པ་ནི་ཚོངས་དང་ཁོ་ན་རེད། དངོས་གནས་བྱས་ན་ནང་པའི་ཚོས་
 དེ་ཤུག་ཐུབ་པས་སེམས་ཅན་ལ་བདེ་སྤྱོད་ཐོབ་ཐབས། བྱམས་པ་དང་སྤྱིར་རྗེ་སྤྱོད་
 ཐབས་ཤིག་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་བོད་ཏུ་སྤྱོད་པ་དང་མི་དགེ་བ་སྤྱོད་པའི་ལག་
 ཆས་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་འདུག །དེར་ཏུས་གཟན་ཤམ་དམར་པོ་གོན་པ་ཞིག་ཡིན་
 ན་པལ་ཆེར་རྒྱན་ལབ་མཁན་ཞིག་ཡིན་པ་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་པ་རེད།

ཡང་ཁམས་གཡུལ་རྒྱལ་གྱི་འདྲི་བར། འོ་ན་ལོ་རྒྱུས་ཐོག་ཏུ་རྫོང་དང་བྲག་ལ་
 ཞབས་རྗེས་དང་ཐུག་རྗེས་བཞག་པ་བཅས་བ་དེ་དག་རྒྱན་ཡིན་ནམ། ཞེས་པའི་
 ལན་ཏུ། དེ་དག་རྒྱན་ཡིན་ངེས་རེད། བསམ་སྒོ་ཐོངས་དང་། རྫོང་ལོ་ཐོག་ཏུ་རྒྱང་
 རྗེས་འཛོག་ཐུབ་མཁན་གྱི་མི་ཡོད་སྤྱོད་དམ། དེ་ནི་གནའ་སྡེ་མོ་བོད་མི་རྣམས་
 དང་པས་སྤྱོད་པོ་བྱས་ཟིན་སྟབས་བདེན་རྒྱན་དབྱེ་ཞིབ་མ་བྱས་པར་དང་པའི་
 རྗེས་འབྲལ་གིས་ཁས་ལེན་ཅམ་རེད། རྫོང་དངོས་རྫོང་ལ་ཞབས་རྗེས་བཞག་པ་
 སྤྱིས་ཀྱང་མཐོང་མ་ཚུངས་པ་ཞིག་རེད། བྱོང་རང་དེ་དག་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་མ་
 གཏོགས་མགོ་གཡོག་མགོ་བསྐྱར་གྱི་འོག་ཏུ་ལྷུང་པ་རེད། མ་གཞི་ཀླུ་པ་སྤྱི་བྱང་
 སྤྱིས་ངས་རྫོང་ལ་ཞབས་རྗེས་བཞག་ཡོད་གསུངས་འདུག །གསུངས་ཡོད་ན་རྒྱན་
 རེད། སྤྱོད་མ་དང་དང་ལྟན་ཚོས་བྱིས་པའི་རྣམ་ཐར་ལས་སྤྱི་མས་རྒྱ་ལྟུལ་
 བསྟན་པའི་སྤྱོད་བྱིས་པ་རྣམས་ནི་རྒྱན་མ་ཁོ་ན་ཡིན་ཏེ། སྤྱོད་མ་རྣམས་ཀྱིས་ཆེ་
 བསྟོད་ཀྱིས་བྱིས་པ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། དཔེར་ན། བསྐྱབ་བཀའ་ཐང་ལྟ་བུ་རེད།
 སངས་རྒྱུས་ཤུག་ཐུབ་པས་རྫོང་དང་བྲག་ལ་བཞག་པའི་ཞབས་རྗེས་དང་ཐུག་རྗེས།
 ཐུགས་ལ་མཐུད་པ་བརྒྱབ་པ་བཅས་བ་ཞིག་མཐོང་ཐོས་མི་སྤྱང་། དེ་ལྟར་ན་བོད་
 ཀྱི་སྤྱི་མ་པལ་ཆེར་ནི་སངས་རྒྱུས་ཤུག་ཐུབ་པ་ལས་ཐུགས་རྗེ་དང་ལུས་མཐུ་ཆེ་བ་
 ཞིག་བྱང་ཡོད་འདུག་པ་འདྲི་ལའང་ངེས་པར་ཏུ་དབྱེད་དགོས་པ་ཞིག་རེད། སྤྱི་
 མ་ཁོ་རང་གིས་རྒྱན་མ་བཤད་ནའང་སྤྱོད་མས་རྒྱན་ལའ། རྒྱན་བདག་རྣམས་ཀྱིས་
 རྒྱན་ལའ། བོད་ལྟུལ་འདྲི་རྒྱན་གྱི་ལུང་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་འདུག །དེར་ཏུས་ཀྱང་
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་རྣམས་ཀྱིས་རྒྱ་རིགས་ཚོར་དཔོན་ཆེན་པོ་རྣམས་དང་། རྒྱ་མོ་མཛོས་
 མ་དེ་དག་སྤྱལ་སྤྱོད་འཛིན་བྱེད་ཅིང་བྱི་འདོན་བྱེད་སྤྱོད་དར་ཡོད་པ་འདྲི་དག་

ཕལ་ཆེར་བྱེད་མཁན་རྟིང་མའི་སྒྲ་ལོག་དེ་དག་རེད། འོན་ཀྱང་ས་སྐྱ་པས་ཀྱང་རྒྱ་
 རིགས་ཁྲམ་པ་ཡིང་ཡུའུ་ཀའོ་ཟེར་བ་ཞིག་རྩི་རྩེ་འཆང་གི་སྤྱལ་སྤྱེ་ངོས་འཛིན་བྱས་
 བས་བར་སྐབས་ཤིག་ལ་རྟོག་དྲ་མང་པོ་བྱང་སང་བ་རྒྱམས་ནི་དཔེར་མཚོན་ཅམ་
 ཡིན། ངས་ཚོས་པ་ཡང་དག་པ་དང་། སྒྲ་མ་ཡང་དག་པ། སངས་རྒྱས་ཤུག་ཐུབ་
 པའི་རྩེས་འབྲང་ཆད་ལྡན་རྒྱམས་ལ་ཁས་ལེན་ཡོད། དད་པའང་ཡོད། ཡིན་
 བའང་ཚོས་ལྷགས་དེ་བོད་རྒྱ་དར་བ་དང་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་བའི་ལག་ཆས་ཤིག་
 ཆགས་ཆར་འདུག །དཔེར་ན་དབྱིང་ཐེར་བྱ་རྒྱ་དེ་ཉ་ཅང་ཕན་ཐོགས་ཆེན་པོ་རེད།
 འོན་ཀྱང་རྒྱན་མ་ཚོས་བྱ་རྒྱ་བེད་སྤྱོད་ནས་སྐྱོར་མོ་གཡོ་ལེན་བྱེད་པའི་ཡོ་བྱད་
 བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དང་མཚུངས་པ། རྒྱང་ཚོས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དེ་དོན་པ་ལ་ཕན་པ་
 ཞིག་ཡིན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་སྒྲ་མ་རྒྱམས་ཀྱིས་གནའ་རྒྱས་ཆབ་སྤྱིད་ཀྱི་ལག་ཆ་དང་།
 དེང་རྒྱས་ཚོངས་དད་རྒྱལ་བསྐྱགས་བྱེད་པའི་ལས་ཆ་ཞིག་ཆགས་ནས་ཚོས་དང་
 གང་ཟག་དབྱེ་བ་མི་འབྱེད་པའི་མི་རྒྱམས་ཀྱིས་དམ་པའི་ཚོས་ལ་ལོག་ལྷ་སྐྱེ་བའི་
 རྒྱར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད།

སྒྲངས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་བྱུང་ཡོད། དཔེར་ན། ལུས་སྒྲིགས་པའི་སྒྲན་པ་ཞིག་ལ་
རྒྱལ་ཡོད་ཟས་རིགས་དེ་བཟའ་རུང་ངམ་ཞེས་དྲིས་ན། ཟ་མི་རུང་། ཞེས་
ཐད་ཀར་ལན་གནང་ངེས། འདི་ལྟ་བུའི་དྲི་བའི་སྐོར་ལ་ཁོ་ཚོས་ལན་འདེབས་
སྒྲངས་དེ། Yes, ཡང་ན། No དེ་གཉིས་མ་གཏོགས་ལན་ཡོད་མ་རེད། དེར་
བརྟེན་འདྲི་མཁན་གྱིས་ཀྱང་རྒྱལ་ཡོད་ཟས་རིགས་དེ་ཟ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད་
ཅེས་གསལ་པོར་སེམས་ལ་བབྱུང་ཡོད།

ཤར་སྒྲིགས་པའི་སྒྲན་པ་དཔེར་ན་རྒྱ་སྒྲན་པ་དང་། བོད་སྒྲན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་
རྒྱལ་ཡོད་ཟས་རིགས་དེ་བཟའ་རུང་ངམ་ཞེས་དྲིས་ན། རུང་གི་རེད་
དང་། མ་རེད། གཉིས་ཀྱི་མ་འཕྲས་པར། འོན་ཀྱང་། ཡིན་ནའང་། ཟེར་བ་ལན་
གསུམ་པ་ཞིག་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པར། བཟའ་མི་རུང་བ་ཡིན་ཀྱང་ཟས་ནའང་སྒྲོན་
ཆེན་པོ་ཡོད་མ་རེད། ཅེས་པའི་ལན་དེ་རེད། ལན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་ཡོན་ཏན་
མེད་པའི་མི་དམངས་ལ་ལ་ཆེར་གྱིས་བཏོག་པ་ཞིག་དང་། རྒྱལ་ཡོད་ཟས་
རིགས་ལ་འཛེམ་བྱ་མི་བྱེད་པའི་གོམས་སྒོལ་འདི་བྱུང་བ་རེད། རྒྱལ་ཚོད་ཡོད་
པའི་ཟས་རིགས་དེ་དག་རྒྱ་རྒྱ་འབྱུར་ཟེར་བ་དེ། རྒྱལ་ཚོད་ཡོད་པའི་ཕྱི་ཉིན་
ནས་ཐོས་ན་འཆི་བའི་རྒྱུ་བྱེད་ཟེར་བའི་དོན་མིན། རྒྱལ་ཚོད་ཡོད་པའི་
ཟས་རིགས་དེ་དག་རིམ་བཞིན་ལུས་པ་ཉམས་ཤིང་། རྒྱ་སྐད་ཏུ། 细菌 ཟེར་བའི་
སྲིན་འབྲུ་སྤྲོ་མོ་དེ་དག་ཟས་ཀྱི་ནང་རྒྱ་ཉོབས་ཡོང་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་དག་རི་
མང་རྒྱ་སོང་བས་མཐར་ཟས་རིགས་དེ་དག་ཐོས་ན་ཐད་ཀར་ནད་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་
བྱེད་ཅིང་ཡོད། དཔེར་ན། བོད་ཀྱི་ཟས་རིགས་ལས་ཁོ་དང་འོ་མའི་རིགས་ལ་
རུལ་བ་དང་། སྦྱར་བ། ཤ་དང་མར། མཐུད་སྐྱེས་རུལ་བ། བམ་པ། ཆུ་པ་རྟིང་
པར་གྱུར་བ་ལ་ལོས་ ཟེར་བ་སྐྱེས་ཟས་རིགས་ལ་སྒྲོན་རྒྱ་གྱུར་པའི་མིང་མང་པོ་
ཡོད་རེད། ཟས་རིགས་རྟིང་པར་གྱུར་ན་འབྲུ་སྲིན་རྒྱུང་མང་པོ་ཉོབས་ཡོང་
ཞིང་ཡོད་པ་ང་ཚོའི་མིག་གིས་མཐོང་བྱུང་བ་འདི་དག་རེད། ད་རུང་མིག་གིས་མི་
མཐོང་བའི་སྲིན་འབྲུ་སྤྲོ་མོ་རྒྱ་སྐད་ཏུ། 细菌 དང་། དབྱིན་སྐད་ཏུ། Bacteria
ཟེར་བ་དེ་མང་པོ་འཕེལ་བ་དང་། ཟས་རིགས་དེ་དག་ཐོས་ན་ནད་སྐྱོན་ཆགས་

① ཆུ་པ་ལོས་ཟེར་ནི་རྟིང་པ་ཆགས་པའི་དོན་རེད། རྒྱ་སྐད་ཏུ། 糌粑陈旧。

བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་སྟབས་དུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་བས་རིགས་ནི་ནད་ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་
ཤིག་ཡིན། བཟོ་གྲུ་ནས་སྐྱོན་པའི་བས་རིགས་འདི་དག་གི་ནད་དུ་བྱལ་བམ་འགོག་
བྱེད་ཀྱི་ཇས་ཀྱི་སྐད་དུ། 防腐剂 ཟེར་བའི་ཇས་དེ་མང་པོ་སྒྲུགས་ཡོད་སྟབས། ཞི་
དང་འོ་མ་སོགས་ལོ་གཅིག་དང་། ལོ་སྐྱེད་ཅམ་བཞག་ཆོག་པ་དེ་དག་ལུས་ཀྱི་
བདེ་ཐང་ལ་གང་འཆམས་གནོད་པ་ཡོད་པར་བཤད། ཇས་རིགས་དེ་དག་ལུས་
ལ་མང་པོ་བསགས་ན་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཇས་ལ་འགྱུར་བ་ཐེབས་དེ་ནད་
ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་པར་བཤད། ས་ཡུལ་གྱི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ཟེར་བ་ལྟར་ན། དས་དུས་ཡོལ་
པའི་ཞི་འབྱུང་པ་ཡིན་ཀྱང་གནོད་པ་མི་འདུག་ཟེར་བ་དང་། དས་དུས་ཡོལ་པའི་
སྟབས་བདེའི་ཐུག་པ་འབྱུང་པ་ཡིན་ཀྱང་སྒྲིན་གང་ཡང་མི་འདུག་ཅེས། བས་
རིགས་དུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་རིགས་བོས་ན་སྒྲིན་མེད་པའི་སྒྲིབ་བྱེད་བཀོད་ཅིང་
འདུག་ཀྱང་། འདིར་དུས་ཡོལ་བ་དེའི་ཕྱིན་ཉིན་ནས་དུག་དུ་འགྱུར་འགོ་ཟེར་བའི་
དོན་མ་ཡིན། དུས་ཡོལ་བྱིན་པ་ནས་རིམ་བཞིན་དུག་འབྱུང་མང་པོ་ཉོབས་ཡོང་
ཞིང་ཡོད་པས་དེ་རིགས་བཟའ་བུར་མང་དུ་བྱས་ན། མཐར་ཐུག་སྒྲིན་ཀན་སེ་ལ་
སོགས་པའི་ནད་གདུག་པ་ཅན་བསྐྱེད་པའི་རྒྱ་བྱེད་ཅེས་པའི་དོན་ཡིན། དེས་ན་
ཆོང་ཁང་ནང་གི་བས་རིགས་རྣམས་དུས་ཚོད་ཡོལ་ཡོད་མེད་བརྟག་པ་ཤིན་དུ་
གལ་ཆེ། དུས་རྒྱུན་གསར་འགྱུར་གྱི་ནད་དུ་བས་དུག་ཕོག་པའི་ནད་པ་མང་པོ་
བྱུང་ཡོད་པ། སི་ཁྲོན་ཅ་ཅབ་(咋咋新闻)གསར་འགྱུར་ནང་དུ་མཐོང་བཞིན་པ་
འདི་དག་རེད། དུས་ཚོད་ཡོལ་བྱིན་པའི་བས་རིགས་དེ་དག་ནི་དོ་བོ་འགྱུར་ཏེ་
ཇས་སྒྱུར་གྱི་དུག་རིགས་ཤིག་དུ་གྱུར་སྟབས། ནད་རྟགས་ཀྱང་མགོ་ན། ཞི་
ལོག་སྒྲུགས་པ་དང་། བཤལ་བ་སོགས་དུག་ནད་ཀྱི་རྟགས་རྣམས་ཡོང་ཞིང་ཡོད་
པ་རེད། དུག་ལྡན་བས་རིགས་དེ་དག་གིས་སྒྲིབ་དུ་རྒྱ་མ་དང་པོ་བ་ལ་གཉན་
ཁ་རྒྱུའ། ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་ལ་རྒྱང་གི་རྒྱ་བ་འགགས་པས་དེའི་རྒྱུ་གྱིས་
སྒྲིབ་དང་། མཆིན་པ། མཁལ་མ་སོགས་ཀྱི་རྩས་པ་ཉམས་གུད་ཕྱིན་ཏེ་འཆི་བའི་
རྒྱུ་ཡང་བྱེད་ཅིང་ཡོད། དས་གོ་སོས་ལྟར་ན། བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་སྤེར་གྱི་ཆོང་ཁང་
དང་། དགོན་པའི་ཆོང་ཁང་ནང་དུ་རྒྱ་ཡུལ་ནས་བྱིར་ཡོང་པའི་དུས་ཚོད་ཡོལ་
བྱིན་པའི་བས་རིགས་མང་པོ་ཞིག་བཙོང་ཞིང་ཡོད་འདུག་ཟེར། དེ་ལྟར་ཡིན་ན་

རང་ལ་སྒྲོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་རང་གི་སྤྱན་རླུང་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་སྤྲུལ་
 རྒྱུ་མེད་དུ་གཏོང་བ་ནི་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཙེ་བ་ནས་མེད་པའི་ལས་ཀ་རེད། བདེ་
 ཐང་རྒྱན་ཤེས་ནང་དུ་དུས་ཆོད་ཡོལ་པའི་བསམ་རིགས་མང་པོ་བོས་ན་ནང་བསྐྱེད་
 པ་མ་ཟད། ལུས་ཁམས་ཀྱི་རྣམ་རིགས་རྒྱ་སྐྱེད་དུ། 基因 ཟེར་བ། དཔྱིན་སྐྱེད་དུ།
 Genetic, ཟེར་བའི་འབྱུང་བའི་རྣམས་ཀྱི་ངོ་བོ་དེ་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་སྤྲོད་ཅེས་བཤད།
 དེ་ནི་ཏ་ཅང་ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་པར་ཐོས། དེས་ན་དགོན་པ་
 དང་སྒྲིལ་གྱི་ཆོང་ཁང་དེ་རྣམས་ལ་རེ་འཁོད་ཞུ་བར། བྱོད་རྣམ་པའི་ཁི་ཆོང་རྒྱུང་
 དུ་ཞིག་གི་ཆེད་དུ་རང་གི་མི་རིགས་ཀྱི་བདེ་ཐང་དང་། རིགས་རྒྱུད་བརྒྱུག་པའི་
 ལས་ཀ་མི་གནང་བའི་རེ་བ་ཡོད། ལྷ་མ་དང་གྲུ་པ་རྣམས་ནི་ཕལ་ཆེར་རྒྱ་པོད་
 ཡིག་རིགས་གཉིས་ཀ་ཤེས་མཁན་རེད། ཞིང་འཕྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་མི་རྣམས་ནི་ཡིག་
 ཆོངས་རེད། དེ་ལྟར་ཡོན་ཏན་ཅན་གྱིས་ཡོན་ཏན་མེད་མཁན་ལ་མགོ་བསྐྱོར།
 ཆོས་ལུགས་པས་འགྲོ་བ་རིགས་རྒྱག་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་པ་མ་མ་བྱས་པ་
 གཅིག་ཀྱང་མེད་གསུངས་པ་ལྟར་ན། དགོན་པའི་ནང་ལ་བཞུགས་མཁན་ཆོས་
 རང་གི་པ་མ་རྣམས་མགོ་བསྐྱོར་ནས་སྤྲོད་ཡོད་པ་རེད། བྱིན་དུ་ནས་པོད་དུ་
 བྱིར་སོང་བའི་ཞོ་མོར་པ་རྒྱུད་དུ་དེ་དག་དའི་པ་ཡུལ་གྱི་སྤྱན་མཆེད་རྣམས་ཀྱིས་
 ཀྱང་འདི་ང་ཆོས་ཀྱང་འཐུང་ཞིང་ཡོད། བྱིན་དུ་ལ་ལྷ་བ་ཁ་ཤས་བཞག་ན་འང་
 སྤྱོན་གང་ཡང་མི་འདུག་ཟེར། ཞོ་འདི་རིགས་ཀྱི་ནང་ལ་རུལ་འཕྲོག་རྣམས་སྤྱོར་
 མང་པོ་སྤྲུགས་ཡོད་སྟབས། ལྷ་ཤས་ཀྱི་ནང་དུ་རུལ་བམ་སོགས་མིག་གིས་མཐོང་
 བའི་སྤྱོན་མེད་ན་འང་། དེའི་ནང་གི་རྣམ་རིགས་ལ་འགྱུར་བ་སྤྱོན་སྟབས་ལུས་ལ་
 གནོད་པའི་རྣམ་རིགས་མང་པོ་ཞིག་འཕེལ་ཡོད་པ་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། ཞོ་
 འདི་ངས་ཀྱང་དགོང་མོར་འཐུང་ཞིང་ཡོད། སྐབས་འགར་གྱི་མ་ཅུང་ཟད་རེ་བཙོ་
 བས་གྱི་ཞོ་བྱེད་ནས་འཐུང་ཞིང་ཡོད། འདིའི་དུས་ཆོད་ཞག་པོ་བཙོ་ལཱ་རེད། བྱིན་
 དུའི་ཆོང་ཁང་ཆེ་རྒྱུད་གང་ལ་སོང་ཡང་། སང་ཉེན་དུས་ཆོད་ཡོལ་བའི་ཞོ་ལ་
 སོགས་པའི་བསམ་རིགས་དེ་དག་། དེ་རིང་ནས་བྱུར་ཞིག་དུ་སྤྲངས་ནས་བཙོང་སྤྲོལ་
 མི་འདུག །བསམ་སྤྱོད་ཞིག་ཐོངས་དང་། ཞོ་འདི་བཙོ་གྲུ་ནས་ཆོང་ཁང་བར་ཉེན་
 ཤས་ཞིག་འགོར་ངེས། དེ་ནས་ཉོས་ཏེ་སྤྲོད་གཤའི་བར་བྱིར་ན་ཉེན་ཁ་ཤས་འགོར་

ཆུ་རེད། རྒྱེ་དགའི་ཚོང་ཁང་ནང་དུ་སྤྲོ་བས་པ་དང་པལ་ཆེར་དུས་ཚོད་ཡོལ་ཟེན་
བཅུ་རེད། རང་གི་ཆོ་སྲོག་སྤྱང་སྤྱོད་བྱ་བའི་ཆེད་དུ་གནས་ཚུལ་འདི་ལ་ཆོང་མས་
དོ་སྤྲང་ཞིག་གནང་རོགས། ཚོང་ཁང་ནང་གི་ཟས་རིགས་འདི་དག་དུལ་བམ་
འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཇས་རིགས་ཤུགས་ཆེན་པོ་སྤྲུགས་ཡོད་སྟབས། དུས་བཀག་གི་ནང་
དུ་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་གནོད་པ་མེད་ནའང་། དུས་ཡོལ་ཟེན་པ་ནས་རིམ་བཞིན་
ཇས་རིགས་འགྱུར་བའི་གནོད་བྱེད་ཀྱི་ཇས་འཕེལ་བ་དང་། དུས་རིམ་སོང་ན་
གནོད་ཇས་རིམ་ཆེར་དུ་འགོ་སྟོན། དེ་ལྟར་གནོད་ཇས་ཅན་གྱི་ཟས་རིགས་དེ་དག་
ཟོས་ན་ནང་གི་དོན་སྟོང་ནམས་སུ་དུག་གི་ཇས་ནམས་གསོགས་ཤིང་མཐར་ནད་
རིགས་སྤྲ་ཚོགས་སྤྱིད་པའི་ཆུ་བྱེད་པ་དུས་ཡོལ་ཟས་ཀྱི་གནོད་པའི་གསལ་བཤད་
ནམས་སུ་གསལ། དངོས་གནས་བྱས་ན་བོད་ཀྱི་ཡུལ་འདིར་ཁོར་ཡུག་ལ་འབག་
བཅོག་མེད་པ། མཁའ་དབྱགས་གཙང་མ། བཟོ་གྲའི་དུག་རྒྱངས་མེད་པ། ཟས་
རིགས་ནམས་སྤང་ཟས་ཁོ་ན་ཡིན་པ་བཅས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ལ་དཔགས་ན་ངན་
སྐྱེ་ཀན་མའི་ནད་པ་དགོན་པོ་ཡིན་དགོས་ཀྱང་། དེ་ལས་ལྷོག་སྟེ་དེར་དུས་ཐོད་
ཡུལ་དུ་ངན་སྐྱེ་གྱི་རིགས་སྤྲ་ཚོགས་དང་ལྷག་པར་མཆིན་པའི་ངན་སྐྱེ་ཀན་མའི་
ན་མཁན་ཉ་ཅང་མང་པོ་ཡོད་པ་འདི་དུས་ཡོལ་པའི་ཟས་རིགས་བྲ་མང་དུག་པས་
ཡིན་པར་ངས། འཛམ་གླིང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཆུ་ཡུལ་ལ་སོགས་གྲོང་དང་གྲོང་བྱིར་
ཀྱན་ལ་དུས་ཡོལ་ཟས་རིགས་བྲ་མཁན་དེ་ཐོད་རིགས་མ་གཏོགས་མེད་པ་གཏན་
འཁེལ་རེད། ཁ་ནས་ལ་རྒྱ་བཤད། དོན་དུ་དུག་ཟས་བྲ་ཞིང་རྒྱུ་ཉམས་མ་སྟོན།
དེར་དུས་ཐོད་ཡུལ་དུ་སྟོན་མའི་སྐབས་སུ་ཁའི་པོ་ནང་དང་། ཁོ་ལ་ལ་སོགས་དུས་
ཚོད་ཡོལ་ཟེན་པའི་བཟའ་བརྟུང་མང་པོ་བཤམས་སྟོལ་ཡོད་འདུག །ང་ཚོའི་
རིགས་འདི་སྟོ་པོ་རེད། གནའ་སྤྱོད་ཕྱིན་རྒྱབས་ཡོད་ཟེར་ནས་སྤྱ་མའི་གཅིན་སྤྲུག་
བ། དེར་དུས་རྒྱུ་སྤྱང་བྱེད་ཅིང་དུས་ཚོད་ཡོལ་བའི་ཟས་རིགས་བ། དངོས་
གནས་མི་རིགས་སྟོ་པོ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་དབྱར་དུས་ཆ་བ་ཆེ་སྐབས་ཟས་དུག་སོག་
པའི་ནད་པ་མང་སྐབས་རེད། ཟས་རིགས་རྟིང་པ་ཆགས་ན་སྤྱིན་འདུ་སྤྱ་མོ་ཉོབས་
ནས་ནད་དུག་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ཆོང་མས་རང་གི་ཆོ་སྲོག་སྤྱང་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་
དུ་ཟས་སྤྱོད་གཟབ་རོགས་ཞུ། །

འཇགས་ཀྱི་ཤེས་ཀྱི་ལ་རང་རིགས་མགོ་བསྐྱར་མི་གཏོང་བའི་རེ་འབོད།

2020.ལོའི་ཟླ་ 8.པའི་ཆེས་ 6། ཟླ་ན་རུང་།

【སྒྲིག་སྐྱེ་ཡིག་ཐོག་རྒྱ་ལ་པ།】 བོད་རིགས་སྒྲིག་ཆུང་ཡོངས་ལ། རུས་དང་རྒྱུ་པ་གཉིས་ཀྱིས་མགོ་གཡོག་འོག་རྒྱ་མི་ལྷན་པའི་དོགས་གཟབ་གནང་དགོས་པའི་རེ་འབོད་དང་། རུས་མཆུངས་སུ་བོད་ཀྱི་སྒྲིག་སྒྱུ་ལ་དང་སྒྲིག་པ་རྒྱུ་ལ་ལ་རང་གི་སྒྲིག་ཆུང་མགོ་བསྐྱར་མི་གཏོང་བའི་རེ་འབོད་ལྟ། འདི་ལྟར་ཁྱེད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆུང་ནི། ཁ་སང་ཁམས་པའི་སྒྲིག་མི་གསུམ་ཁོ་ཆོའི་སྒྲིག་ཆ་ཆེན་ཞིག་ཡོད་པ་ལྟ་རུ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། ད་རུང་སངས་རྒྱུ་ལ་དང་བྱང་སེམས་མང་པོ་ཞིག་གི་སྒྱུ་ལ་པ་ཡིན་ཞིང་ད་ལན་སྒྲིག་ཆུང་གི་གཤེགས། སྒྲིག་དང་ལས་མར་ཁྱེད་འབབ་འདུག་ཅིས་དེ་ལ་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཅིང་ཡོད་འདུག །དེ་ལ་ཁོ་པོའི་འདྲི་བ། ཁྱོད་ཆོས་སྒྲིག་དང་འོག་རྒྱ་མར་ཁྱེད་བབས་སའི་ལྷགས་གཞིང་ཞིག་བཞག་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆུང་གང་། ཐོག་མར་ནས་སྒྲིག་དང་ལས་མར་ཁྱེད་འབབ་རྒྱ་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ་བཞག་པ་ཡིན་ནམ། འདི་ལྟར་སྒྲིག་སྒྱུ་གཤེགས་རྩིས་སྒྲིག་དང་གི་ཆེད་ཆས་བྱེད་མཁན་དེ་རྒྱུ་ལ་དང་། བཀའ་བརྒྱུད་ཀྱི་ནང་རྒྱ་མང་གི་འདུག །ཁོ་ཆོས་སྒྲིག་མའི་རོ་དེ་ཅོག་ཤུར་བཞག་ཅིང་དེ་ལ་ཆོས་ཤོས་གཡོག་སྟེ་སྒྲིགས་དམ་བཞགས་ཟེར་བ་དང་། སྒྲིག་མའི་རོ་དེ་ལྟ་དུ་སྒྲིག་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིང་འཇའ་ལྷན་འགྲུབ་སོང་ཟེར། འཇའ་བྱ་སྒྲིང་གི་ལྷགས་སྟོན་ལ་མི་ལ་ཡོན་ཏན་དང་འཇོན་ཐང་ཡོད་ན་གསོན་པོ་ལྷན་ལ་རྒྱུ་ལ་ཤེས་ཡོད་སྐབས་མཐོང་ཐུབ། བོད་ལྷགས་ནི་དེ་ལས་ལྷག་པ་གསོན་པའི་ལྷན་ལ་དམིགས་བསལ་གྱི་ཡོན་ཏན་གང་ཡང་མཐོང་མི་ཐུབ་ཀྱང་། འཆི་བའི་རྩིས་སུ་སྒྲིགས་དམ་བཞགས་པ་དང་། འཇའ་ལྷན་གྲུབ་པ་སོགས་རོ་མཆོར་བའི་རྒྱུ་ལ་མཐོང་ཐུབ་པ་ནི་འཇིག་རྟེན་མི་ལྷགས་ལས་འདས་པ་ཞིག་རེད། འདི་ལྟར་བྲམ་པ་དང་རྒྱུ་ལ་པའི་ལས་ཀ་མང་ཤོས་དེ་ཁམས་སྒྲིགས་དང་དེ་ལས་འཕྲོག་པའི་ས་ཁྲུལ་རྒྱུ་ལ་དང་། རྒྱ་མཆུང་གང་ཞེ་ན། མི་དམངས་སྒྲིག་པོ་དང་།

ལེགས་པར་བཞེས་རོགས། སྐྱོན་པ་དང་སྤྲ་མ་ཆང་མ་སྦྱོད་ངན་ཅན་མ་རེད། ཡོན་
 ཏན་མེད་པའི་ཏམ་པ་ཅན་ཁ་ཤས་ཤིག་རེད། གལ་སྲིད་འཛམ་གྲུ་གི་མཁས་
 པ་སྤྲུལ་གྲང་མ་ཐོན་པའི་སྐྱོན་ལ། བོད་ཀྱི་སྐྱོན་དང་སྤྲུལ་གྱིས་ནད་དུག་འདི་
 འགོག་སྤྱོད་པ་དང་། བཅོས་སྤྱོད་པའི་ཐབས་ཤིག་རྟེན་ན། ས་ཡི་གོ་ལའི་ཡང་ཆེར་
 གནས་པའི་མི་རིགས་འདི། མི་རིགས་ཀྱི་ཡང་ཆེ། ཡོན་ཏན་གྱི་ཡང་ཆེར་ཆགས་
 ཆར་པ་རེད། དེ་ང་ཆོའི་གཟི་བརྟེན་རེད། འོན་ཀྱང་འདི་ལྟ་བུའི་རྩུན་དང་གཡོ་
 བྲམ་གྱིས་གྲོང་གསེབ་མ་གཏོགས་འཛམ་གྲུ་མགོ་བསྐྱར་སྤྱོད་པ་རེད། བྱོང་ཆོས་
 མགོ་བསྐྱར་བའི་ཡུལ་གཙུག་པོར་བོད་རིགས་མི་དམངས་རེད། བོད་མི་དམངས་
 ཕལ་ཆེ་ཡོན་ཏན་མེད་མཁན་རེད། བྱོང་ཆོ་སྐྱོན་པ་དང་སྤྲ་མ་གཉིས་དེ་བོད་མི་
 དམངས་ལས་ཡོན་ཏན་ཅུང་ཟད་ཆེ་བས། ཡོན་ཏན་ཅན་གྱིས་ཡོན་ཏན་མེད་པའི་
 སྐྱོན་ལྷན་ལ་མགོ་བསྐྱར་གཏོང་ཁིང་། སྐྱོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཐོབ་ཐབས་བྱེད་པ་ནི།
 བོད་ཀྱི་གཏམ་དཔེ་ལ། ཤིག་གི་ལུས་ལ་རྒྱས་པ་འཐེན། ཟེར་བ་དེ་རེད། རྒྱ་འབྲས་
 བྱང་གསོད་བྱེད་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། སྐྱོན་པ་ནམ་པ། སྤྲུལ་བསམ་ཡག་
 པོར་བཞེས་དང་། འཛམ་གྲུ་ཐོག་གི་ཆོན་རིག་པ་ཆང་མས་ལྷན་བ་དགའི་རིང་ལ་
 མ་རྟེན་པ་དང་། མ་ཐོན་པའི་སྐྱོན་ཞིག་བྱོང་ནམ་པས་ཐོན་ས་འདུག་གམ། བོད་
 སྐྱོན་སྦྱོང་མཁན་གཞིན་ཅུ་ནམས། གཏི་ལུག་སྐྱོན་སྐྱོབས་པ་མ་བསྐྱེད། མིག་
 སྤྲུལ་བོད་ཀྱི་སྐྱོན་པ་རྒན་པོ་ནམས་ལ་ཡོན་ཏན་མེད་ཀྱང་གཏི་ལུག་གི་སྐྱོབས་པ་
 ཞིག་བསྐྱེད་ཀྱང་། ཁོ་ཆོས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་མི་ཤེས། དེང་
 རབས་ཆོན་རིག་གི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པས་ནག་པོ་དག་སྦྱོར་གྱིས་ཕན་པར་
 འདོད་པ་དང་། འབྲོག་པའི་སྤྲ་ལོག་འདི་དག་གིས་ཀྱང་སྤྲུལ་གྱི་རྒྱས་པས་ཏོག་
 དབྱེབས་ནད་དུག་འགོག་སྤྱོད་སྤྲུལ་པ་ནི། ཆོན་རིག་གི་གནས་ལུགས་མི་ཤེས་པས་
 གཏི་ལུག་གི་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྱིལ་བསྐྱེད་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པར་
 སེམས། གལ་སྲིད་ཤེས་བཞིན་དུ་རང་གི་མི་རིགས་ལ་མགོ་བསྐྱར་འདི་ལྟ་བུ་ཞིག་
 གཏོང་བ་ཡོན་ན་རྒྱ་འབྲས་ཅ་བ་ནས་མེད་པའི་བདུད་ཀྱི་ལས་སོ།།

३४५६७८९१०१११२१३१४१५१६१७१८१९२०२१२२२३२४२५२६२७२८२९३०३१३२३३३४३५३६३७३८३९४०४१४२४३४४४५४६४७४८४९५०५१५२५३५४५५५६५७५८५९६०६१६२६३६४६५६६६७६८६९७०७१७२७३७४७५७६७७७८७९८०८१८२८३८४८५८६८७८८८९९०९१९२९३९४९५९६९७९८९९

2020.ལོའི་ཟླ་ 8.པའི་ཆེས་ 31། བྲིན་རྩུབ།

མདོ་དབྱུག་མཐོ་སྒང་ཏུ་བཞུགས་པའི་བོད་ཀྱི་སྒྲན་པ་དང་། ལྷ་མ་ཆུ་པ་
གཙོར་བྱས་པའི་བོད་རིགས་སྒྲན་ཟླ་ཆུ་ཆུ་ལ་འཛམ་མ་འདྲི་དང་ཆབས་གཅིག་
ཏུ་བསྐྱོད་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཁྱེད་ལ། ལྷ་མ་དང་སྒྲན་པ་ཟེར་བ་དེ་བོད་མི་
དམངས་ཀྱིས་ཡིད་ཆེས་དང་དད་པ་བྱེད་ཡུལ་ཞིག་རེད། དེས་ན་ཁྱེད་ཆུ་
པས་མི་དམངས་ལ་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྒྱུ་ཆེད་སྒྲོ་ནས་ཕན་པ་ཅུང་ཟད་རེ་བསྐྱབ་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཉོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་སོག་མར་བྱུང་རྒྱས་བོད་ཀྱི་སྒྲན་
པ་ཆུ་པ་ཀྱིས་བོད་སྒྲན་ཀྱིས་འགོག་ཆོག་ཟེར་ནས། བྱ་པོ་དཔུ་སྒྲོར་བུ་སྒྲོར་
བྱས་ཤིང་། རིལ་བུ་རེ་ལ་སྒྲོར་བརྒྱ་དང་། ཉིས་བརྒྱ་ཅུ་ཆུ་བཙོང་པ་རེད།
ལྷ་མ་ཆོས་གཟུངས་སྐུ་ལས་འདོན་ན་འགོག་བྱུ་བ། བསྐྱར་འཁོར་བཏགས་ན་
འགོག་བྱུ་ཅིས་གསུངས་ཏེ་དེ་ལ་བསྐྱགས་གནང་པ་རེད། རས་བསམ་ན་ཁོང་
ཆུ་པས་གཏི་མུག་གི་སྒྲོ་ནས་རིམས་ནད་ཀྱི་དོ་བོ་དང་། གནས་ལྷགས་མ་ཤེས་
པའི་དབང་གིས་བྱུག་ལས་དེ་དག་འགོ་བཙམས་པ་ཡིན་ཟེས། གལ་སྲིད་ཤེས་
རབ་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དཔལ་འཁྱར་བསྐྱར་བའི་ཐབས་ཤེས་ཡིན་ན་བསམ་སྒྲོ་རན་པ་
སྤྱད་ཁྱེད་དང་དེ་དམོང་ལས་སྐྱུག་པ་ཤ་སྐྱུག་རེད། ད་ལྟ་ཉོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱག་
འཛམ་བུ་སྤྱིང་ལ་བྱུ་པ་ཆུ་པ་དཔུ་ཏག་ཏག་རེད། འཛམ་སྤྱིང་གི་སྒྲན་པ་
གྲགས་ཆེན་ཐམས་ཅད་དཔུང་བསྐྱེདས་བྱས་ཏེ་ཨ་རིའི་སྒྲོར་མོ་རྒྱུར་མང་
པོ་བཏང་སྟེ་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པ་རེད། བད་འགོག་ཆས་དང་བཙོང་བྱེད་ཀྱི་
སྒྲན་ད་ཅུང་ཐོན་མེད་པ་རེད། གལ་སྲིད་བོད་ཀྱིས་རིམས་ནད་འགོག་ཆས་
དང་བཙོང་བྱེད་ཀྱི་སྒྲན་ཞིག་ཡོད་ན་འཛམ་བུ་སྤྱིང་ན་སྤྱད་གྲགས་འགོ་རེས་
རེད། སྒྲོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཅིག་གི་ཆེད་རྒྱ་རང་གི་མི་རིགས་མགོ་བསྒྲོར་མ་
གཏོང་། ཁྱོད་རང་སྒྲོར་མོ་ཅུང་ཟད་ཅིག་སྐོབ་ནའང་། ཁྱོད་ཆོད་སྒྲན་དང་།
སྐུ་ལ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲན་ཟླ་མི་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་སྐྱོག་ཤོར་རེས་རེད། ཁ་
སང་ཨ་རིའི་བོད་སྤྱད་རྒྱུང་འཕྲིན་ནད་རྒྱ་སྐྱུལ་སྒྲན་ཁང་ནང་གི་བོད་རིགས་

བྱ་མོ་ནད་གཡོག་ཅིག་གིས་བཤད་པར། ད་ལྟ་སྤྱི་ཁབ་ནང་དུ་བོད་རིགས་
ནད་པ་མང་པོ་འདུག །ཁོ་ཚོས་རིལ་བྱ་ནག་པོ་དེ་སྒྲིལ་བཏགས་འདུག །
བོད་ཀྱི་སྤྱི་ཁབ་པ་ཚོས་བསམ་བཟང་ཡིན་ཚད་རེད། འོན་ཀྱང་དེ་འདྲ་མ་ལབ་ན་
ཡག་ས་རེད། །ཁོ་ཚོས་རིལ་བྱ་ནག་པོ་དེས་འགོག་སྒྲིབ་པར་སེམས་ནས་དོག་
གཟབ་མི་བྱེད། མི་མང་པོ་ན་རྒྱུན་བྱས་འདུག་ཅེས་བཤད་འདུག །

སྤྱི་དང་སྤྱུགས་ཀྱིས་རིམས་ནད་འགོག་ཟེར་བ་འདི་གནའ་སྤྱི་ཚོ་ཚན་རིག་མི་
དར་བའི་སྐབས་སུ་ས་ཁུག་ནང་དུ་ཐབས་ཤེས་མེད་པའི་ཐབས་ཤེས་བྱས་པ་དེ་
འདྲ་ཞིག་རེད། དེར་སང་ཚོ་རིག་དར་རྒྱས་འགོ་བཙེན་པའི་དུས་འདིར་ང་
ཚོས་ཚན་རིག་གི་སྤྱི་ཁབ་གང་ཟེར་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་འགོག་བྱས་ན་འབྲས་སུ་
གང་ལ་གང་འཚམས་ཤིག་ཐོན་ངེས་རེད། མདོ་སྤྱད་སྤྱུགས་ཀྱི་སྒྲིལ་དགེ་བཤེས་
གང་པ་ཞིག་གིས་ཚོས་ལ་དད་པ་བྱས་ན་རིམས་ནད་འགོས་མ་རེད། རྩི་མ་པ་སྤྱང་
མཁན་ལ་ནད་འབྱུང་མི་སྲིད། གལ་སྲིད་ནད་འགོས་ན་ངས་ནད་གཡོག་བྱེད་ཅིང་
ཡིན་ཟེར་ནས་བྱ་ཐོག་བཏང་པ་རེད། མཐར་མཇུག་ཏུ། བོད་ལ་ནད་ནང་དུ་
ནད་དང་པོ་ཁྱེད་མཁན་སྒྲིལ་རེད། ཕྱི་རྒྱལ་དུ་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་མང་པོ་ཉྐ་
དབྱེ་བས་ནད་དུག་གིས་གོངས་པ་རེད། སྒྲིལ་པ་དང་སྤྱུགས་པ་ཡིན་ཟེར་མཁན་
མང་པོ་གོངས་ཚར་པ་རེད། ལྷ་བ་དགའ་འཛིན་ལ་སྒྲིལ་པའི་སྤྱད་ཆ་དང་། སྤྱི་ཁབ་པའི་
སྤྱད་ཆ་ཐམས་ཅད་རྒྱུ་བཞེད་ཆར་པ་རེད། ཁྱོད་རང་ཚོས་མ་ཤེས་པ་རེད་ཟེར་
ན། མཁན་པོ། སྤྱི་ཁབ་སྤྱི་དགེ་བཤེས། སྤྱི་ཁབ་པ་རེད། མཁན་པ་ཤ་སྤྱག་ཡིན་ཟེར་བ་
རེད། ཤེས་བཞིན་དུ་མགོ་བསྐྱོར་གཏོང་ན་ངག་པ་རེད། བྲམ་པ་རེད། ཁྱོད་
རྩི་མ་པས་སྤྱུགས་བསམ་ཡག་པོ་ཞིག་བཞེས་རོགས། སྤྱི་ཁབ་སྤྱང་གང་རེད་རང་གིས་
རང་ལ་བརྟག་དབྱུང་ཅིག་གནང་རོགས། བོད་རིགས་སྤྱི་ཁབ་རྩི་མ་པས་ཀྱང་
བསམ་སྒྲོ་ཞིབ་མོ་ཞིག་བཏང་ནས་རང་གིས་རིགས་བརྒྱུད་ཕྱི་མ་རྩི་མས་ལ་སྒྲོ་བ་
གསོ་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། མ་འོངས་པར་འདི་འདྲ་བའི་རིམས་ནད་ཡོང་སྲིད་
པ་རེད། སྐབས་དེར་སྤྱི་ཁབ་ནག་པོ་དག་སྤྱི་དང་། སྤྱུགས་དང་འཁོར་ལོ་ལ་བརྟེན་
ནས་རིམས་སྤྱི་ཁབ་འགོག་བྱེད་དང་མི་བྱེད་བསམ་སྒྲོ་གཏོང་རོགས་ལྟ། ད་
རེས་ང་ཚོ་ལ་ཉམས་ཐུང་ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་བ་རེད། ཉམས་ཐུང་ཟེར་བ་དེ་ཚོངས་

དང་སད་རྒྱུན་ཞིག་རེད། སྤངས་འདིར་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་རིམས་ནད་སྔོན་འགོག་གི་
 ལས་ཀ་ཡག་པོ་བྱུང་རྒྱུ་གིས་བོད་ཏུ་མཐུད་ནས་མ་བྱུང་པ་རེད། གལ་སྲིད་
 རྒྱལ་ཁབ་ཀྱིས་མ་བཀག་པར། སྐྱེ་དང་སྐྱེགས་ལ་བརྟེན་ནས་ནད་ཡམས་སྔོན་
 འགོག་བྱས་པ་ཡིན་ན། མི་ཅི་ཅམ་གྱི་འགྲོ་ས་རེད་བསམ་སྟོང་ཡག་པོ་ཞིག་ཐོངས།
 དངོས་གནས་མི་ཉུང་ཤས་ཤིག་གི་ཁེ་ཕན་ལ་ལྟོས་ནས་ལས་ཀ་འདི་འདྲ་བྱས་ན།
 བོད་ཀྱི་སྔོན་རྒྱུན་རིག་གནས་ཀྱིས་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ཆོ་སྟོན་འཕྲོག་པའི་རྒྱུན་
 གཙོ་བོ་ཞིག་ཆགས་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ངས་གསལ་བཤད་དགོས་པ་ཞིག་ལ།
 བོད་ཀྱི་སྤྱི་མ་དང་སྐྱེ་པ་ཆང་མ་ལ་ཟེར་བཞིན་མེད། སྐྱེ་པ་ཉུང་ཤས་དང་།
 སྤྱི་མ་ཉུང་ཤས་ཤིག་གིས་རང་གི་ཁེ་ཕན་དེ་མིའི་ཆོ་སྟོན་ལས་གལ་ཆེན་བྱེད་
 མཁན་དེ་དག་ལ་ཟེར་བཞིན་ཡོད། རིམས་ནད་འདི་དང་པོ་འགོ་བཅུགས་ཏུས་
 བོད་སྐྱེ་པ་འགའ་ཞིག་གིས་བོད་སྐྱེ་གིས་རིམས་ནད་འགོག་སྟབས་པའི་དྲིལ་
 བསྐྱགས་དང་། སྐྱེ་འཛོང་གི་ལས་འགུལ་སྟེལ་སྐབས། ངས་བོད་མི་དམངས་ལ་
 བོད་སྐྱེ་དང་གཟུངས་སྐྱགས་ཀྱིས་རིམས་ནད་འགོག་སྟབས་ཆེན་རིག་གི་སྟོན་སྲོལ་
 རང་སྤྱད་དགོས་པའི་འབོད་སྒྲུལ་ཞིག་བྱས་པ་རེད། དེ་ལ་བོད་ཀྱི་སྐྱེ་པ་ཆོ་
 དང་། དེ་དག་གི་སྐྱེ་མཆེད། བྱིས་བདག་སྟགས་ཀྱིས་ཁོ་རང་ཆོའི་ཁེ་ཕན་ལ་
 གནོད་རྒྱུན་གིས། སྟབས་བསྟན་སྟན་ཆོགས་ཀྱི་བོད་སྐྱེ་ལ་དམའ་འབེབས་བྱེད་པ་
 རེད་ཅེས་ང་ལ་དགག་པའི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེན་ཞིག་སྟེལ་བ་རེད། ང་བོད་སྐྱེ་
 རྒྱུང་མཁན་ཡིན་སྟབས་ནད་རིགས་འདི་ལྟ་བུ་ལ་བོད་སྐྱེ་གིས་ཕན་ཐོགས་མེད་
 པ་ཤེས་ནས་བོད་མི་དམངས་ལ་སེམས་བཟང་གིས་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཡིན།
 སྐྱེ་ཆོང་རྒྱུབ་མཁན་ནམས་ང་ལ་ཁོང་ཁྱོད་སྟེ་བ་ངས་ཤེས་བཞིན་ཡོད། འོན་ཀྱང་
 མི་ཉུང་བའི་ཁེ་ཕན་ཆེད་ཏུ་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ཁེ་ཕན་རྟོག་བརྩིས་བཏང་ན་
 ལས་རྒྱ་འབྲས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད་བསམ་བྱུང་། ལོ་ཉི་ཤུའི་གོང་ལ་ཕེ་
 ཅིང་ལ་སར་སི་ཟེར་བའི་རིམས་ནད་དེ་བྱུང་ཏུས་ཡང་བོད་སྐྱེ་པ་ཆོས་ནག་པོ་
 དགུ་སྟུར་དང་། བོད་སྟོན་སྟགས་ཀྱི་རིམས་ནད་འགོག་པ་བཤད་དེ་ཁེ་ཕན་ཅུང་
 ཟད་རག་པ་རེད། འོན་ཀྱང་སར་སིའི་རིམས་ནད་དེ་ལ་བྱེད་ཅམ་གྱིས་རྒྱུན་ཆད་
 པ་ཡིན་སྟབས་བོད་སྐྱེ་པའི་རྒྱུན་རྒྱུབ་བརྟོན་ཡོད་མ་རེད། མ་འོངས་པ་ན་ཡང་

འདི་ནང་བཞིན་གྱི་རིམས་ནད་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། སྐབས་དེའི་རྒྱལ་སྐྱོད་རིག་
 པས་སྒྲིན་འཕྱོག་གི་ཐབས་གཞན་བཤད་ཅིང་འདུག་ལྟོས། ཁོ་ཚོས་གང་ལ་གང་
 འཚམས་ཤེས་ངེས་རེད། བོད་ཀྱི་སྒྲིན་དང་སྒྲ་མའི་སྐད་ལ་བརྟེན་ནས་བསྐྱད་
 བ་རང་སྒྲིག་ཤོར་ངེས་རེད། མདོར་ན་ཚོངས་དད་ལས་ཐར་བ་ཞིག་དགོས་རེད།
 གནའ་སྐུ་མོ་ཚན་རིག་དར་རྒྱས་མེད་པའི་རྒྱལ་སྐྱོད་འཛམ་གླིང་ཤར་ཐུབ་ཀྱི་མི་ཚང་
 མ་ལ་ཚོངས་དད་ཡོད་རེད། ང་ཚོ་བོད་ནང་ལའང་སྒྲ་མའི་གཅིན་འཐུང་། རྒྱག་
 པ་བླ་ནས་ནད་གདོན་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་བྱེད་སྒྲིལ་ཡོད་རེད། ལོ་སུམ་ཅུ་ཙམ་གྱི་
 སྐབས་སུ་ཐའེ་ལང་གི་ལི་ཨོ་བེར་བའི་མི་ཞིག་གིས་བོད་བྱེར་བ་དེ་ལ་རེ་བ་གང་
 ཡང་མེད་པའི་མི་རིགས་ཤིག་རེད། ཁོ་ཚོ་སྒྲ་མའི་གཅིན་འཐུང་། རྒྱག་པ་བླ་
 མཁན་ཞིག་རེད། ཅེས་ལབ་ཡོད་རྒྱལ་བོད་རིགས་རྒྱལ་སྐྱོད་ཁོང་ཁྱོད་པོ་ལངས་པ་
 རེད། ང་ཡང་ཁོང་ཁྱོད་པོ་བྱུང་། བོད་ཀྱི་རིག་གནས་དྲ་བའི་ཐོག་རྒྱ་ལི་ཨོ་ལ་
 དགག་པའི་རྒྱ་ཡིག་གི་ཚོམ་ཡིག་ཡག་པོ་ཞིག་སྤེལ་བྱུང་། སྐབས་དེར་ང་ཚོ་མ་ཡིག་
 དེ་ལ་ཏ་ཅང་དགའ་པོ་ཞིག་བྱུང་། ད་ལྟ་བསམ་སྒྲིག་གཏོང་རྒྱལ་ལི་ཨོ་ཡིས་ང་ཚོ་
 ལ་གདམས་ངག་ཅིག་གནང་བ་རེད་འདུག །ང་རང་ཚོས་སྒྲིན་དེ་མཐོང་ན་རྗེས་
 སུ་སྐྱེས་ཐུབ་ནས་ཚོངས་པ་མི་ཆགས་པའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད་རེད། སྒྲིན་གྱི་བཀའ་
 གདམས་པའི་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་དེ་དག་གི་སྒྲོབ་མ་རྒྱལ་སྐྱོད་ལ་ཚོས་སྒྲིན་རྒྱལ་
 གདམས་ངག་མཚང་ཐོག་རྒྱ་འབེབས་པ་བྱེར་བ་ཞིག་ཡོད་རེད། དེ་གང་ཞིན།
 སྒྲོབ་མ་དེའི་སྒྲིན་ཆེ་ཤོས་དེ་ལ་མཚུབ་མོ་བཅུགས་ནས་ཁྱོད་རང་གི་སྒྲིན་ཆེ་ཤོས་
 འདི་རེད། ཅེས་ཐད་ཀར་གསུངས་ཡོད་རྒྱལ་ཐོག་མར་རང་གི་མཚང་ཐོག་རྒྱ་
 ཐོགས་ནས་མི་བདེ་བ་ཞིག་ཡོད་ནའང་། སྐད་ནས་སུ་མཐུད་རྒྱ་སྒྲིན་དེ་སྤང་
 དགོས་པ་ཤེས་ཐུབ་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། ལི་ཨོ་ཡིས་ང་ཚོ་ལ་དམའ་འབེབས་བྱེད་པ་
 དེ་ད་ལྟ་བསམ་ན་ང་ཚོ་ལ་གདམས་ངག་ཅིག་རེད་བསམ་གྱིན་ཡོད། བོད་དང་
 སྒྲ་མ་ལ་བརྟེན་པ་མ་གཏོགས་སྒྲིན་བརྗོད་འགྲོ་ས་ཡོད་མ་རེད། སྒྲིན་བརྗོད་དེ་
 ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་པོ་རེད། ཨ་རིའི་ལྷགས་སྒྲིལ་དང་རིག་གནས་ཡིན་ན། ཆབ་
 སྲིད་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་མི་སྤེར་དང་། སྲིད་གཞུང་གང་ལའང་སྒྲིན་བརྗོད་ཁོ་

ན་བྱེད་ཅིང་ཁོ་ཚོའི་སྲིད་དབང་དེ་རྩེ་ལེགས་དང་རྩེ་བརྟན་ལ་འགོ་བཞིན་པ་ལྟ་
བུ་རེད།

ནད་བརྒྱ་སྐྱེན་གཅིག་ནག་པོ་དགུ་སྟོར་དང་། །
ནད་རིགས་ཀྱན་བཅོས་བོད་ཀྱི་སྐྱེན་པ་གཉིས། །
ཏྲིག་དབྱིབས་ནད་འགོག་ངར་སྐད་སྟོགས་པའི་ཚོ། །
ས་སྤྱིང་སྟོག་ཆགས་ཐམས་ཅད་བགད་མོ་ཤོར། །

རིག་སྤྲལས་རྒྱས་པས་རིམས་ནད་འགོག་རྒྱས་ཟེར། །
མཚོག་གསུམ་དད་ན་ནད་ཡམས་མི་འབྱུང་ཟེར། །
ཏྲིག་དབྱིབས་བོད་རྩ་རྒྱངས་མཁན་སྤྲ་མ་རེད། །
རིམས་ཀྱིས་དང་པོ་འཆི་རྒྱུའང་སྤྲ་མ་རེད། །

སྤྱིང་ཆེན་ལྷ་ཡི་གསོ་རིག་མཁས་རྒྱ་ཡིས། །
ཟླ་དགུའི་རིང་ལ་སྟོན་འགོག་ཐབས་མ་རྟེན། །
བོད་ཀྱི་སྐྱེན་དང་སྤྲལས་རྒྱས་དྲིལ་བསྐྱགས་དེ། །
སྐབས་དོན་ཚོང་ལས་ཡིན་པ་གཞི་ནས་ཤེས། །

རང་ལ་ཁེ་ཆོང་བྱུང་ན་ལེགས་མོད་ཀྱང་། །
རང་རིགས་ཆོ་སྟོག་ཤོར་ན་སྤྱིང་རྩེའི་གནས། །
མ་འོངས་ནད་རིགས་སྐྱ་ཚོགས་ཡོང་ངེས་པས། །
བོད་ཀྱི་སྐྱེན་གཉིས་ལ་དོག་ཐོན་མཛོད། །

【སྒྲུབ་ཡིག་ཐོག་ཏུ་ཕབ་པ།】 མདོ་དབྱུང་མཐོ་སྒྲིབ་གི་བོད་རིགས་ཐུན་
ཟུང་ཆང་མ་ལ་འཆམས་འདྲི་ཞུ། དེ་རིང་རུས་བཞིའི་ཁམས་དང་བསྟུན་ནས་ལུས་
ཁམས་བདེ་ཐང་ཐུང་སྒྲོབ་ཀྱི་ཐབས་ཤེས་ལས། ད་ལྟ་དབྱུང་རུས་ཀྱི་ནད་རིགས་
སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐབས་སྟོར་ལ། དབྱུང་གང་ལྟག་ལྟང་བའི་རུས་འདྲིར་བྲག་ཤེད་
མཐོ་བ་དང་། བྲག་ཆ་འགགས་པ་དང་། བྲག་ཆ་འགད་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་
འབྱུང་མང་བའི་རུས་ཤིག་དང་། བདེ་དག་གིས་འཆི་བའི་གངས་མང་ཤོས་ཀྱི་
རུས་ཆོགས་ཤིག་ལ་སླེབས་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་རུས་ཆོགས་འདི་ལ་ཟས་སྦྱོང་
གནིས་ཀྱི་སྟོན་པ་བྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་། བྲག་ཆའི་སྟོན་ཡོང་བ་ལ་སྟོན་འགོག་བྱ་
དགོས། བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཆ་དོན་གཙོ་བོར་ཆེ་རིང་བའི་ཐབས་ཤེས་སུ་
ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་གི་སྟོན་པ་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཐུང་སྒྲོབ་བྱ་རྒྱ་དེ་ཨང་
དང་པོར་བསྟུན་པ་དང་། གལ་སྲིད་ནད་བྱུང་ན་ཟས་སྦྱོང་སྟོན་དབྱུང་བཞིའི་སྟོ་
ནས་བཅས་ཐབས་བསྟུན་ཡོད། རྒྱུད་བཞི་ལས་ཀྱང་ཐོག་མར་མི་ན་རིང་རུ་
གནས་པར་བྱ་བའི་ཐབས་དེ་ཨང་དང་པོར་བསྟུན་ཡོད་པ་དཔེར། གྱེ་གྲོགས་པོ་
དག་ཤེས་པར་གྱིས་ཤིག །མི་ན་བ་གནས་པར་འདོད་པ་དང་ན་བ་གསོ་བར་
འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་རག་ལ་བསྐྱབ་པར་བྱའོ། །
ཆེ་རིང་བར་འདོད་པའི་གང་ཟག་གིས་གསོ་བ་རིག་པའི་མན་རག་ལ་བསྐྱབ་པར་
བྱའོ། །ཞེས་གསུངས་ཡོད། སྟོན་པའི་ལས་ཀ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡུལ་མི་རྒྱམས་ལ་
རྒྱན་སྦྱོང་དང་། རུས་སྦྱོང་དང་། གནས་སྐབས་སྦྱོང་པའི་སྟོན་པ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་
རྒྱམས་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཅིང་། བདེ་ཐང་ཐུང་སྒྲོབ་བྱ་ཐབས་ཀྱི་སྟོན་པ་གསོ་བྱ་དགོས།
ཀོང་སྤུལ་རིན་པོ་ཆེས་འདི་ལ་རིང་འཆོ་ཆེ་ཡི་བཅུད་ལེན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། དེ་
ལྟར་བྱས་ན་མི་རྒྱམས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་། འགྲོ་སྲོང་བྱུང་རུ་འགྲོ་བའི་
དགོ་མཆོན་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེང་རུས་སྟོན་པ་རྒྱམས་ཀྱིས་བདེ་ཐང་སྟོར་ལ་
སྟོན་པ་གསོ་བྱེད་མཁན་པལ་ཆེར་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། ལས་ཀ་གཙོ་བོ་དེ་སྟོ་

བཞེན་སྐྱེན་ཁང་ཞིག་བཅུགས། སྐྱེན་སྦྱར་མི་འདྲ་བ་སྤྲ་ཁ་འགའ་ཤས་ཞིག་བཟུ་
སྦྱར་བྱེད། སྐྱེན་ཁང་ནང་དུ་འཕྱི་མཁན་གྱིས་འཕྱི་བ་བསྐྱུག་པ་ཇི་བཞིན་དུ་ནད་
པ་སྐྱུག་མཁན་ཞིག་ཆགས་ཡོད་འདུག །བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་དགོངས་དོན་གཙོ་
བོར། ཐོག་མར་ནད་རིགས་སྦྱོར་འགོག་གིས་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤྱད་སྦྱོབ་བྱ་རྒྱ་
དང་། དེ་ནས་གལ་སྲིད་ལུས་ལ་ནད་སྤྱད་ན་སྦྱོད་ལམ་དང་། ཟས་དང་། སྐྱེན་
དང་། དཔུང་བཞི་པོས་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ནད་ཁམས་དང་བསྐྱེན་ནས་བཅོས་
དགོས་པ་བཤད་ཡོད། དེ་ལས་དང་པོ་སྦྱོད་ལམ་ལས་མི་ན་བ་ཡུན་རིང་བདེ་
ཐང་དུ་གནས་པའི་སྦྱོད་ལམ་སྐོར་ལ་རྒྱན་སྦྱོད་དང་། རུས་སྦྱོད། གནས་སྐབས་
སྦྱོད་པ་བཅས་དབྱེ་བ་གསུམ་ཡོད་པ་ལས། དེ་རིང་གཙོ་བོ་ད་ལྟ་དགུན་གྱི་རུས་
ཆོགས་དང་བསྐྱེན་པའི་བདེ་ཐང་སྤྱད་སྦྱོབ་སྐོར་གྱི་སྦྱོད་ལམ་མདོར་བཅུས་ཤིག་
ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ད་ལྟ་རུས་བཞིར་དབྱེ་བའི་དགུན་རུས་དང་། བམ་ཟླ་རུས་རུག་དབྱེ་
བ་ལས་དགུན་སྦྱོད་གྱི་རུས་རེད། སྤྱི་ཟླ་12 པའི་ཚེས་ 21 ཉིན་ནས་དགུན་ཉི་ཤུ་ག་
རེད། དེ་ནས་འགོ་བཟུང་ཉི་ཤུ་ཟླ་གཉིས་པའི་མཇུག་བར་གནམ་གཤིས་གང་བའི་
སྤང་རེད། དེ་ལས་ཀྱང་ཟླ་བ་དང་པོའི་ནད་དུ་དགུན་དང་པོ་དང་། གཉིས་པ།
གསུམ་པ། བཞི་པ་ནམས་འཁེལ་ཡོད་པས་གང་བའི་སྤང་རེད། མིག་སྒར་གཟབ་
དགོས་པའི་ཟས་རིགས་སྐོར་ལ་རྗེས་སུ་ཞུ། དེ་རིང་གཙོ་བོ་རུས་ཆོགས་འདི་ལ་
སྤང་སྤང་དགོས་པའི་སྦྱོད་ལམ་སྐོར་བཤད་པ་ལ། བཤད་རྒྱུད་ལས། པགས་པའི་
གོས་དང་ལྷམ་ནི་རྟག་དུ་བསྟོ། །རུགས་དང་མེ་ཉིའི་འོད་ལ་རན་པར་བསྟོ། །ས་
ཡི་ཁང་པ་ཉིས་རིམ་ནང་དུ་བསྐྱེད། །དགུན་སྤྱད་རུས་ན་ལྷག་པར་གང་བས་
ན། །དེར་ཡང་སྦྱོད་ལམ་འདི་ཉིད་སྤྱད་པར་བསྐྱེད། །ཞེས་གསུངས། འདིའི་
དོན་ནི་དགུན་རུས་འདིར་གོས་དྲོན་པོ་གྲོན་ཞིང་ལུས་སྤྱིའི་གང་ལྷག་གི་རབ་སྤྱད་
པ་དང་། བུ་གི་མེ་དྲོད་སྤྱད་སྦྱོབ་བྱེད་དགོས་པའི་དོན་རེད། གལ་སྲིད་གང་
བའི་རབ་གྱིས་ཤ་ལྷགས་ལ་བཅོས་ན་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ཤ་དང་། ཚ་རྒྱས་ནམས་ལ་
གཉན་ཁ་རྒྱས་ཤིང་ཕྱག་པའི་ཚ་དཀར། དཔུང་པའི་ཚ་དཀར། དཔྱི་མགོའི་ཚ་
དཀར། རྒྱང་པ་ཚ་དཀར་ཟེར་བའི་ཚ་ནད་གྱི་རིགས་དེ་དག་འབྱུང་། དེ་ལ་རྒྱ་
སྤྱད་དུ། 肩周炎、坐骨神经、ཟེར་བ་དེ་དག་རེད། དེས་ན་དགུན་རུས་གྱི་སྤང་

བྱེད་སྒྲིལ་ལམ་གལ་ཤོས་ཤིག་ནི་གོས་དང་། ལྷམ་དང་ལྷ་ཆམས་རྩོན་པོ་གྱུན་ཞིང་
 ལུས་ལ་བསིལ་བའི་རེག་བྱ་འགོག་དགོས། ལྷག་པར་རུ་ལྷམ་རྩོན་པོ་གྱུན་ནས་
 ཀླང་མཐིལ་ཅ་དཀར་གྱི་ཉེ་གནས་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་བྱ་རྒྱ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། གལ་སྲིད་
 ཀླང་མཐིལ་ཅ་དཀར་གྱི་ཉེ་བ་དེ་ལ་གྲང་བའི་ངབ་ཀྱིས་གནོད་པ་བྱུང་ན་དེ་མ་
 ཐག་ཏུ་ལུས་ཡོངས་ལ་གྲང་བའི་རེག་བྱ་བྱུང་པ་མ་ཟད། ཀླང་པའི་དཔྱི་ཅ་དང་།
 ཀླེད་ཆོགས་དང་། སྐལ་ཆོགས་བཅས་ཀྱི་ཅ་རྒྱས་ཆམས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཏེ་ན་
 རྒྱལ་ལངས་པ་དང་། སྐབས་འགར་ཀླང་མཐིལ་ནས་བྱུང་བའི་གྲང་བའི་ངབ་ཀྱིས་
 ཀླེད་ཆོགས་དང་སྐལ་ཆོགས་སོགས་ཀྱི་ཅ་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཏེ། དེ་མ་ཐག་ཏུ་གཡོ་
 འབྲལ་མི་ཐུབ་པ་དང་དེ་ནས་རིམ་བཞིན་ལུས་ཞ་རེངས་ཀྱི་ནད་ཆོབས་ཆེན་རུ་
 འགྱུར་སྲིད་པ་རེད། དེ་ལྟར་དགུན་གྱི་ཟླ་བ་བཞིའི་རིང་ལ་ཀླང་ལ་ལྷམ་རྩོན་པོ་
 གྱུན་དགོས། །གཞན་ཡང་ཕྱི་སྒྲོགས་སུ་འགོ་སྐབས་ལྷ་རྩོན་པོ་གྱུན་ནས་མགོ་
 བྲག་ཅའི་རྩྭ་གྲང་སྒྲོམ་པོར་སྤྱང་དགོས། དགུན་རུས་མགོ་བོའི་བྲག་ཅ་རྩྭ་གྲང་མི་
 སྒྲོམ་པ་མང་པོ་བསྐྱད་མར་བྱུང་ན་དེའི་རྒྱུན་གྱིས་མགོ་བོའི་བྲག་ཅའི་ནང་རུ་བྲག་
 འཁོར་བསྐྱོད་ལེགས་པོ་བྱེད་མི་ཐུབ་ཅིང་བྲག་ཅ་འགགས་པ་དང་། བྲག་ཅ་
 འགད་པའི་ནད་རིགས་འབྱུང་མང་བའི་རུས་ཆོགས་ཤིག་རེད། མདོར་ན་ལྷམ་
 རྩོན་པོས་ཀླང་པའི་ཅ་དཀར་བསྐྱང་། ལྷ་རྩོན་པོས་མགོ་བོའི་བྲག་ཅ་བསྐྱང་
 དགོས། །གཞན་ཡང་དབྱར་རུས་ལུས་རྩྭ་བའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་བྱར་རུ་རྒྱ་གྲང་མོས་
 ལུས་བཟུ་བ་དང་། དགུན་རུས་ལུས་གྲང་བའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་བྱར་རུ་རྒྱ་ཆ་མོར་
 རྒྱགས་པ་སོགས་ཀྱི་སྒྲིལ་ལམ་གྱིས་ལུས་ཀྱི་བྲག་ཅའི་དམ་སྒྲོད་སྒྲོ་བྱར་རུ་འགྱུར་
 བས་བྲག་ཅ་འགགས་པ་དང་འགད་པའི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱ་བྱེད་སྲིད། དེ་བཞིན་
 རུ་ལུས་རྩྭ་བས་བ་སྤྱིའི་ཁྱད་བྱ་ཁ་བྱེད་བའི་སྐབས་སུ་སྒྲོ་རྩལ་རུ་གྲང་ལྷག་
 གིས་ནང་རུ་རྒྱགས་ཤིང་དཔུང་པའི་ཤ་ཀོད་དང་། ཀླང་པའི་ལྷ་སྒྲིང་སོགས་ལ་
 གྲང་ལྷག་གིས་བཅོས་པའི་གནོད་པ་བྱུང་ན། ཤ་དང་ཅ་རྒྱས་སོགས་ལ་ཆུན་ཆུན་
 གཤེར་གྱིས་གཉན་ཁ་རྒྱས་ཏེ་ཡན་ལག་ཞ་ལུས་ཀྱི་ནད་འབྱུང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་
 ཅིང་ཡོད།

॥ प्रो० श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥ श्रीगणेशाय नमः ॥

2020.ལོའི་ཟླ་ 12.པའི་ཆེས་ 14། ཁྲིན་རུ་ར།

མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་བོད་རིགས་སྤྱོད་ཆུ་ཆམས་ལ་འཆོམས་འདྲི་བྱ། དེ་
རིང་རྒྱས་ཆོགས་དང་བསྐྱེད་ནས་རྒྱུ་མཐོང་གི་ནད་རིགས་དཔྱི་ཙུང་དཀར་ཟེར་
བ་དེ་བཅོས་ཐབས་མདོར་བསྐྱེད་ཤིག་བཤད་པར། དེ་རིང་འདྲིར་ནད་བཅོས་
ཐབས་སྒོར་ལ་རྒྱས་རྒྱུ་གོང་གསེབ་པའི་དག་རྒྱུ་ལ་ཡོད་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་
དང་། བཅོས་ཐབས་ཀྱི་མིང་ཆམས་བེད་སྤྱོད་བཏང་ནས་ཞིང་འབྲོག་ཆང་མས་
ལོ་བདེ་བ་ཞིག་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། གལ་སྲིད་གསོ་རིགས་གཞུང་གི་ཐ་སྐྱོད་དང་།
ཆོན་རིག་གི་ཐ་སྐྱོད་བེད་སྤྱོད་ནས་བཤད་ན་ཞིང་འབྲོག་མི་དམངས་ཆམས་ཀྱི་
ལོ་དཀར་བ་ཞིག་རེད། དང་པོར་དཔྱི་མགོ་སྐོང་ཆོགས་ན་ཟེར་བ་དེ་དཔྱི་
མགོའི་སྐོང་ནས་ཐུར་རྒྱ་འགོ་བའི་ཙུང་དཀར་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལ་ནད་འབྱུང་ཞིང་
ཡོད་རེད། འོག་གི་དཔེ་རིས་ལ་སྟོས་དང་གསལ། ནད་འབྱུང་ས་དེ་ཙུང་དཀར་
ཆོན་པོ་འདྲི་གཅིག་སྤུ་མ་རེད། དཔྱི་མགོ་དང་། ཉུ་སྒྲིང་། དཔུང་པ། ཐག་པ་
ཆམས་ཀྱི་ཤ་སྐྱམ་ནད་རྒྱ་ཙུང་ནད་ཆུས་པ་སྤྱི་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་
དཔུན་རྒྱས་གྲང་རྒྱང་གིས་བཅོས་པས་གྲང་མོར་ཆགས་ཏེ་གཉེན་ཁ་རྒྱུབ་ཅིང་
ཡོད་པ་རེད། པར་རིས་ལ་སྟོས་དང་ཙུང་དང་ཤའི་གནས་སྤྱད་མར་པོར་ཆགས་
པའི་ཡུལ་འདྲི་དག་ནད་འབྱུང་ས་རེད། ད་ལྟ་དཔུན་ཉེ་སྤྱོད་སྐབས་སྤྱད་
ངར་ཆེ་བའི་སྒང་ལ་རྒྱང་ལག་གི་ཤ་སྐྱམ་ཆམས་འབྲུགས་སོང་ན་ཤ་དང་རྒྱས་
པའི་ནད་རྒྱ་གྲང་བའི་དབུ་ཀྱིས་རྒྱུ་རྒྱུ་གཤེར་ཆགས་ཤིང་། དེ་མ་ཐག་རྒྱ་
ནད་མ་བྱུང་ནའང་ཡུན་རིང་ཅི་མ་སོང་བ་དང་། ཤ་པགས་ལ་སིམ་པའི་རྒྱུ་
རྒྱུ་གཤེར་ཆམས་དཔྱིད་རྒྱས་རིམ་བཞིན་ཙུང་ལ་ཞུགས་ཏེ་གཉེན་ཁ་རྒྱུབ་པས་
དཔྱི་མགོ་ཙུང་དཀར་ཟེར་བའི་ནད་དེ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

ནད་དེ་སྒྲིལ་འགྲོག་གྱིང་ཐབས་ལ། དཔུན་གྱང་བའི་རྩ་གོས་རྩོད་པ་གྲོད་
དགོས་པ་མ་ཟད། དང་པོ་ སྐད་ཆོག་གི་ཆ་དང་རྒྱས་པ་རྣམས་རྩོད་གྱིས་ཤུང་

བའི་ཆེད་དུ་སྤྲུགས་རིགས་སྤུ་ཅན་གྱིས་བཟོས་པའི་ཆེད་སྤྱིབས་ཀྱི་དགོས་པ།
 གང་བའི་རྒྱ་རྒྱ་གཤེར་རྣམས་ཆེད་ཆོགས་ཀྱི་ཅ་དཀར་བརྒྱད་དེ་དཔྱི་མགོ་
 དང་། ལུས་ཆོགས་། ཆར་ཆོགས་སོགས་ལ་བྱལ་ཅིང་ནད་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད་
 འདུག །དེས་ན་འཕྱི་བའི་པགས་པ་དང་། ལ་སྤྲུགས་དང་། གཡི་སྤྲུགས་། ཆ་ཏུ་
 སོགས་ཀྱི་ཆེད་སྤྱིབས་ཀྱི་ནས་ཆེད་ཆོགས་ཀྱི་དྲོད་བསྐྱེད་དགོས་། གཞིས་པ་
 ཆར་པའི་འོག་དུ་ཅ་དཀར་འདུས་པའི་ལྷོ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྤྲུགས་ཆར་
 མགོ་དེ་དྲོད་བསྐྱེད་བ་དེ་ཤིན་ཏུ་གལ་ཆེ། གལ་སྲིད་ཆེད་ཆོགས་དང་དཔྱི་མགོ་ལ་
 བྱེད་བྱེད་ན་སྤྲུག་པ་ལ་བསྐྱེད་པ་ལས། བྱེད་དེ་བྱེད་མ་ཐག་དུ་གང་ན་བའི་
 གནས་དེར་མེ་ལ་བསྐྱེད་ནས་དྲོད་བསྐྱེད་སྤྲུག་ན་ཕན་ཐོགས་ཆེ། བོད་ཀྱི་ཅ་དཀར་
 ཟེར་བའི་ནད་འདི་བོད་སྤྲུག་པ་ལ་ཅ་ཆུ་བསྐྱེད་ནས་བརྟག་དགོས་པ་ཞིག་མ་རེད་
 ལ་བརྟག་གུང་ནད་ཀྱི་གནས་རྒྱུ་ཤེས་དགའ། དེང་དུས་སྤྲུག་པ་རྣམས་སློ་རིག་
 གུང་པོར་ཆགས་ཏེ་ཆུ་བསྐྱེད་མཁན་ཡང་རྗེ་ཉུང་རེད། གང་ཞེ་ན། དེང་དུས་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་སྤྲུག་པ་ལ་ཉམས་སད་པའི་ཆེད་དུ་རྒྱུ་ནད་དུ་ལྟ་བུ་བསེས་ནས་བྱིར་
 མཁན་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ཁོ་ཆོས་རྒྱལ་མི་བསྐྱེད་ཆེད་ཅ་ལ་བརྟག་རྒྱུ་དེ་གཙོ་
 བོར་བྱེད་ཅིང་ཡོད་རེད། བྱེད་སྤྲུག་འཕྲོད་ན་སྤྲུག་གི་ཕན་ཚུས་ལམ་སོང་ཐོན་ཐུབ།
 དེས་ན་ཅ་ཆུ་ལ་བརྟག་ནས་ནད་ངོས་མ་ཟིན་ན་སད་མདའ་བཏང་སྟེ་ནད་ངོས་
 ཟིན་པ་བྱུ་དགོས་པའི་སློར་བཤད་རྒྱུད་ལས། མ་རྟོགས་དོགས་བཅས་གདེངས་མ་
 ཐོབ་པའི་ནད། བྱི་ལ་འཇབ་པ་ལྟ་བུའི་སད་མདའ་བཅས། །ཞེས་ནད་ངོས་མི་
 ཟིན་པའི་སྤྲུགས་སྤུ་བྱི་བ་འཛིན་པའི་ཆེད་དུ་བྱི་ལ་འཇབ་ལི་ལི་འཇབ་ཅིང་སྤྲུགས་
 དང་བསྐྱེད་ནས་འཛིན་པ་དཔེར་བཞག་ནས། ཐོག་མར་ནད་ངོས་མི་ཟིན་པའི་
 བྱེད་དེ་གང་ཡིན་གསལ་རྟོགས་ཡོང་བའི་ཆེད་དུ་ནད་གང་ཡིན་མིན་ཐེ་ཆོམ་ཅན་
 དེའི་གཞིན་པོའི་སྤྲུག་གང་ཡིན་པ་ཅུང་ཟད་ཅིག་བཏང་སྟེ། ཕན་ན་ཐེ་ཆོམ་ཟ་
 བའི་ནད་དེ་ཡིན་ཞིང་། མ་ཕན་ན་དེ་ལས་གཞན་པའི་ནད་རིགས་ཡིན་པས་སྤུ་
 མཐུད་ནས་དབྱེད་དགོས་པར་བཤད། སྤྲུགས་དེར་ནད་པས་འདྲི་བ་བྱེད་ན་དང་
 པོ་སྤྲུག་འདི་ཟོ་དང་སལ་ཆེར་ཕན་བགྱི་རེད་ཅེས་ལན་གསལ་ལ་མི་གསལ་བ་
 ཞིག་གིས་འདེབས་དགོས་ཞེས། བཤད་རྒྱུད་ལས། བརྒྱུད་ལ་བོར་བ་མི་སྤྲུ་མ་

རྒྱུ་ལྟ་ན། རྒྱུ་ལྟ་མེད་པ་མི་བྱ་གདོན་བཅས་དགོས། རྒྱུ་ཅིག་སྐྱུ་ན་པན་
ཞེས་བྱེད་པར་སྤྱ། ཞེས་སྐྱུ་འདི་ཟླ་དང་པན་བཅི་རེད། མ་པན་ན་གདོན་
བཅས་དགོས་པ་བཤད་དགོས། ཞེས་དོན་རྒྱ་རང་གིས་མི་ཤེས་པའི་སྐྱུ་མཆང་
འགོ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ཡང་གསུངས་ཡོད་རེད། ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལས། གསུམ་པ་
འཆོ་འཆི་ཉེན་ཆེ་ཉེན་རྒྱུ་རྒྱུ་སྤྱ། ། རྒྱུ་རྒྱ་ལས་དབང་བསྟོན་ནམས་རྒྱུ་
དབང་གིས། །

ཇི་འདྲ་འཆི་ལ་ཇི་འདྲ་འཆོ་བའི་བྱེད། །ཁ་མར་ཏ་ཅང་གསལ་བ་སྤྱ་མི་བཟུབ། །
ཉེན་ཆེར་ཡོད་ཀྱང་གསོ་རུ་ཡོད་པར་སྤྱ། ཉེན་རྒྱུ་ཆོར་ཡང་བྱ་ར་དགོས་པར་
སྤྱ། ཞེས་རང་གི་མི་ཤེས་པའི་སྐྱུ་མཆང་སྤྱས་བསྐྱུང་བྱེད་ཐབས་སྤྱ། བད་པ་
གང་དེར་ཉེན་ཁ་ཆེ་རྒྱུ་གང་ཡོད་གསལ་པོར་བཤད་མི་རུང་། ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་
འདྲ་འདུག་ནའང་བད་པ་ཉེན་ཁ་ཆེན་པོ་འདུག་སྟེ་འབད་བཅོན་བྱས་ན་བཅས་
ཐུབ་སྤྱིད་ཅིས་དང་། བད་པ་དེ་ལ་ཉེན་ཁ་ཆེར་མ་མཐོང་ནའང་སྐྱུ་ཆེན་པོ་མི་
འདུག་ཀྱང་གཟབ་དགོས། ཞེས་ལན་གདབ་དགོས་ཟེར། རྒྱ་མཆོན་གང་ཞེ་ན།
བད་པ་ཉེན་ཁ་ཅན་དེ་མི་སོང་ན་མི་རྒྱུས་ཀྱིས་ལྟ་རྟེན་སྤྱི་མ་ནས་ཉེན་ཁ་ཆེ་
བར་འདུག་གསུངས་བྱུང་བས་ཏག་ཏག་རེད་ཅིས་སྐྱུ་པ་ལ་བསྟོན་བསྐྱུ་གས་ཐོབ།
གལ་སྤྱིད་བད་པ་དེ་མ་མི་དུག་བསྐྱུང་བྱུང་ན། མི་ཆོས་བད་པ་དེ་ཆབ་ཆེན་བྱུང་
ཡོད་ཀྱང་སྐྱུ་པས་འབད་ན་བཅས་ཐུབ་གསུངས་པ་ལྟར་བཅས་ཐུབ་པས་སྐྱུ་པ་
མཁས་པའི་སྐྱུ་གསལ་ཐོབ། ཐབས་དེ་ལ་བཤད་རྒྱུ་ལས། ཉམས་མ་ལོངས་
ན་སྐྱུ་ལྟེ་ལྟེ་བྱུར་གདགས། །གཉིས་ལ་ཞོན་ནས་གང་བཟང་སྤྱིར་རྒྱུ་ཐོས། ཞེས་
པའི་དཔེར་དོན་བཀོད་པ་རེད། གལ་སྤྱིད་བད་པ་ཡིན་གསལ་པོར་མ་ཤེས་ན་
གཡོ་ཐབས་ཀྱི་སྐྱོ་ནས་བད་པ་ལ་ལན་འདེབས་སྤྱངས་རྒྱུ་བཞིའི་ནང་གསུངས་
ཡོད་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱུ་པ་དང་། ལག་པའི་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་རིགས་འདི་དག་
སྐྱུ་པ་ལ་བསྐྱུ་སར་སོང་ན་རྒྱུ་ཆོད་འཕྲོ་བརྒྱུ་ཅམ་ལས་དམིགས་བསལ་
པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་མ་རེད། དེ་ལས་རང་རང་གིས་དྲོད་བཅས་དང་བསྐྱུ་
མཉེ་སོགས་ཀྱི་བཅས་ཀ་བྱས་ན་པན་ཐོགས་ཆེ། དང་པོ་ནད་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་
རྒྱུ་གང་ལྟག་དགོག་ཐབས་ལ་ལྷ་གཡི་ལ་སོགས་པགས་རིགས་ཀྱིས་ཞེད་ལྷིབས་

དང་། ལུས་མོ་ལྷིབས་བྱེད་སྟེན་གྱི་དགོས་པ་བཅས་ཐབས་ལ། ལྷན་
འབྲུང་བ་ལས་ཀྱང་རྒྱུ་རྒྱུ་དང་། བསྐྱེད་པའི་བྱེད་པ་ལས་ཐོག་ཆེ་བ་རེད།
གནའ་རུས་གཟེར་གྱི་གསང་དམིགས་ལ་མེ་བསྟེན་སྟོན་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལས་ཐོག་ཆེ་
དེ་ཅུ་མི་ཆེ་ཞིང་ལུས་ལ་ཆ་བྱང་ཡོད་པས་སྐབས་འགར་ཆ་ཉེན་ཡང་ཡོད་ཞིང་
ཡོད། དེས་ན་རྒྱུ་རྒྱུ་བཞི་ནད་རུ་མེ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱེད་དགོས་གསུང་ཡོད་པ་
ལྷན་ཐབས་ཀྱི་མེས་ན་བའི་དམིགས་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་བྱེད་པ་ལས་ཐོག་ཆེ་མཁྱེད་པོར་
ཡོད་ཐུབ། དཔེར་ན། མན་ངག་རྒྱུ་ལས། དཔྱིད་ཆོག་སྟེ་ནད་རྒྱ་ལག་
མཐིལ་བསྟོ། རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་རྒྱུ་བསྟོ་ཞིང་བཅུད་ཟས་བསྟོ། ཞེས་སྟེ་གས་
གསུང་པ་ལྷན་ལག་ལེན་བྱ་ཆོག གྲང་ལྷག་གིས་བཅས་པའི་ཤ་སྟགས་ནམས་ལ་
ཆགས་པའི་རྒྱན་གཤེར་དེ་དག་དེ་མ་ཐག་རྒྱ་མེ་རྒྱུ་ལ་བསྟོ་ན་རྒྱན་རྒྱན་གཤེར་
ནམས་སྐམ་དེ་མེད་པར་ཆགས་པ་དང་། གལ་སྲིད་ཡུན་རིང་ཤ་སྟགས་ལ་གནས་
ཤིང་རིམ་བཞིན་ཤི་གཏིང་གི་རྒྱ་རྒྱས་ནམས་ལ་སེམ་པས་ནད་ཆགས། ནད་དེ་
ཡུན་རིང་པོར་འགོར་ན་ཐོད་ལྷགས་ལ་རྒྱ་སྐམ་ཟེར། རྒྱ་ལྷགས་ལ་རྒྱ་ཤི་ཟེར། སྐམ་
དང་ཤི་གང་ཡིན་ཡང་དོན་དངོས་རྒྱ་དེའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་རུས་པ་ཉམས་ཏེ་རྒྱང་
ལག་ལ་བོ་ཆགས་པ་དེ་རེད། ནད་འདི་རིགས་མང་ཤོས་དེ་དཔེ་པ་ཡུལ་ན་
མཐོང་ཕྱིང་། དཔྱིད་དཔྱིད་གཉིས་ཀྱི་རུས་སུ་དཔྱིད་མགོ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་སྟེ་རྒྱུ་
པ་དང་ལག་པ་ན་མཐོང་མང་པོ་ཡོད་རེད། དཔེ་པ་མ་དང་གཉིས་ཉེ་མང་པོ་
ཞིག་དཔྱིད་དཔྱིད་རུས་སུ་དཔྱིད་མགོ་དང་ལག་པ་ན་སྐབས། མེ་ལ་རྒྱུ་རྒྱུ་
དེ་ལས་ཐོག་ཆེ་ཤོས་རེད། དེར་རུས་དེ་ལས་ལས་ཐོག་ཆེ་བ་སྟོན་གི་འབྲུལ་
ཆས་ཀྱི་རྒྱུ་རྒྱུ་འདི་ཡིན་པ་དང་རང་གི་ཉམས་ཕྱིང་དངོས་ལས་བྱང་བ་ཞིག་
ཡིན། སྤྱི་ལོ་1998 ལོའི་དཔྱིད་ཀ་ཞིག་ལ་དང་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུར་བའི་ནད་
བྱང་། ཐོག་མར་ཁྱེ་རྒྱུ་དང་འབྲུལ་བསྟོད་དཀའ་བར་བྱང་། ཞིགས་པ་སྤྱི་ལོ་
ཡར་ལངས་གཤམས་བྱས་ནས་ཉལ་ས་ནས་འགྲེ་ལོག་ཅིག་བྱས་པས་ཉལ་ཁྱིའི་ཐོག་
ནས་ཐང་ལ་ལྷུང་སོང་། དེ་ནས་རྒྱུ་རྒྱུ་འབྲུར་བའི་ནད་དེས་ཡར་ལངས་མི་
ཐུབ་པ་མ་ཟད། ལུས་འབྲུལ་བསྟོད་ཅུ་མི་རུས་པར་གྱུར། ཅུང་ཅུ་མི་འབྲུལ་
ནའང་རྒྱུ་རྒྱུ་གཏོར་སོང་བ་ལྟ་བུ་ཟུག་གཟེར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས་

འབྲུལ་མ་མོད། སྐབས་ལྷགས་པ་ཞིག་ལ་ང་ཉལ་བྱིའི་ཐོག་ནས་མར་ལྷུང་སྐབས།
 སྐྱོན་ལ་ཉལ་བྱལ་དེ་ལྷུང་། དེའི་ཐོག་ཏུ་ང་རང་གཅེར་བྱུང་ལྷུང་སོང་བས་འོག་
 བས་འཕོལ་པོ་ཞིག་བྱུང་། སྐབས་དེར་གཞུང་ལས་ཁང་དང་། ཏུང་ཚང་འགའ་
 ཞིག་ལ་བྱིས་ནང་གི་ཁ་པར་མ་གཏོགས་ང་ཚོ་ཕལ་ཆེར་ལ་ལག་བྱིར་ཁ་པར་བྱིར་
 རྒྱུ་ཡོད་མཁན་མེད། ང་རང་སྔོན་ས་དེ་ཁང་བཅེགས་དང་པོའི་རྒྱབ་སྟོགས་ཀྱི་
 ཁང་ཞིག་ཏུ་ཡོད། ངའི་སྟོབ་གྲོགས་བགྲ་ཤིས་ལུན་ཚོགས་ཐོག་བཅེགས་གཉིས་
 པའི་ཤར་སྟོགས་ཀྱི་ཟུར་ཁང་ཞིག་ཏུ་ཡོད་སྐབས་སྐད་འབོད་གཏོང་ཡང་གོ་
 ཐབས་དཀའ། དེ་ནས་ངའི་སྐོ་ལན་ཏུ་རྒྱ་རིགས་བཟའ་ཚང་གཉིས་ཡོད་ཀྱང་མིང་
 གང་ཡིན་མ་ཤེས། ངས་སྐད་ཆེན་པོས་བྱིས་འཛོམས་ཞེས། འབོད་པ་མང་པོ་བྱས་
 མཐར་རྒྱ་རིགས་དེ་ཐོས་ནས་ཁ་གྲགས་བྱུང་། ངས་ཁང་སྤྱིང་གི་ངའི་གྲོགས་པོ་
 སྐད་གཏོང་རོགས་ལལ། ཁོ་ཁང་ཐོག་ཏུ་ངའི་གྲོགས་པོ་འབོད་སར་བྱིན་ཀྱང་།
 ཁོང་སྟོབ་ཆེན་བྲིད་སར་འགྲོ་ཆར་པས་མ་རྟེན། དེ་ནས་ཡང་ངས་དཔེ་མཛོད་
 ཁང་གི་འགོ་བྲིད་ངའི་གྲོགས་པོ་བོད་རིགས་ལྷུང་ལི་ཏུ་ཟེར་བ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་
 ཁ་པར་ཡང་གྲངས་ལབ་ནས་སྐད་གཏོང་རོགས་ལུས་པ་ཡིན། རྒྱ་རིགས་དེས་
 ཁོང་ལ་ཁ་པར་གཏོང་སྟེ་ཁོང་སྟེབས་བྱུང་། ངས་སྤྱིང་མིག་ཁང་པའི་སྐོ་ལེབ་འོག་
 བས་སྤྱིར་བཏང་པས། དེ་ནས་ཁོང་གིས་སྐོ་སྟེས་ཏེ་རྒྱ་རིགས་བྱིས་འཛོམ་དེ་དང་
 ཁོང་གཉིས་ནང་ཏུ་ཡོང་སྟེ་ང་གཅེ་བྱུ་ཐང་ཏུ་ལྷུང་ཡོད་པ་དེ་ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་
 ཡར་ཁུར་ཏེ་རྒྱབ་བཀྲག་ཅིག་གི་ཐོག་ཏུ་བཞག་ཅིང་དོར་མང་དང་རུལ་ལེན་
 བཀོན་རོགས་བྱས་བྱུང་། དེ་ནས་དཔེ་མཛོད་ཁང་གི་བྱུང་མེད་ཅིག་གིས་དྲོད་
 བསྟོས་ཀྱི་འབྲུལ་ཆས་ཀྱུང་ལིན་ལིན་ཟེར་བ་ཞིག་བྱིར་ནས་སྟེབས་བྱུང་། དེ་ནས་
 འབྲུལ་ཆས་དེ་ལ་སྟོག་བཀལ་ནས་ངའི་རྒྱང་པའི་འོག་ཏུ་བཞག་སྟེ་དྲོད་བསྟོས་
 བྱས། ཕལ་ཆེར་སྐར་མ་སུམ་ཅུ་ཅམ་ཞིག་ནས་ང་རྟེན་ཚོགས་འབྲུལ་བསྟོད་བྱེད་
 ཐབས་པ་མ་ཟད། རང་རྒྱལ་ཐུབ་པའི་སྐོ་ནས་ཡར་ལངས་ཐུབ་པ་བྱུང་། ངའི་
 སེམས་ལ་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་རུས་པ་དེ་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པ་ཞིག་ཡོད་པར་
 དྲན་བྱུང་། གལ་སྲིད་ཆ་རྒྱུན་མེད་པའི་ས་ཁུག་ཅིག་ལ་ནད་དེ་འདྲ་ཞིག་བྱུང་ནས།
 འབྲུལ་ཏུ་བཅོས་མ་ཐུབ་པ་ལྷོ་བ་ཁ་ཤས་འགོར་ན་རྟེན་ཚོགས་ཀྱི་ཅ་སྐམ་ནས་ཞ་

རེངས་སུ་འགྱུར་བ་སྒྲོས་མ་དགོས་པ་རེད། དེས་ན་ནད་རིགས་གང་ཞིག་བྱུང་ན་
 ཅི་མགོགས་གིས་སྒྲན་བཅས་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་ཐུབ་པར་འབད་དགོས། བཅས་
 པའི་རུས་ལས་ཡོལ་ན་ཆ་བའི་ནད་རིགས་ནམས་གིས་སྒོག་འཕྲོག་པ་དང་། གང་
 བའི་ནད་རིགས་ནམས་བཅས་མི་ཐུབ་པར་དབང་པོ་སྒྲོན་ཅན་དང་། ཡན་ལག་
 སྒྲོན་ཅན་སོགས་ལ་འགྱུར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རུས་རྒྱན་གྲོང་གསེབ་རྒྱ་དཔྱི་
 མགོ་ཙུང་དཀར། ཆེད་ཆོགས་ཙུང་དཀར་བའི་ལུས་སྒྲུང་འབྲུལ་བསྐྱོད་མི་ཐུབ་པར་
 འགྱུར་བའི་ནད་རིགས་དེ་དོན་དངོས་ཆེད་ཆོགས་གོང་འོག་གི་སྒྲུབ་ཆོགས་གི་ཙུང་
 རྒྱས་དང་། དཔྱི་མགོ་འི་ཤ་དང་། བརྩ་ཤ་དང་། རྩ་སྒྲིང་བཅས་གི་ཤ་སྒྲུག་ནང་གི་
 ཙུང་རྒྱས་ཆེ་ཕྱ་ནམས་ལ་ནད་འབྱུང་ཚུལ་འོག་གི་དཔེ་རིས་ལ་གཟིགས། ཙུང་དཀར་
 གི་ནད་ལྷན་རིང་སྒྲན་བཅས་མ་བྱས་པར་འགོར་ན་རྒྱང་པ་ཞ་པོ་དང་། རེངས་
 འབྲུམ་ཅན་རྒྱ་འགྱུར་བ་ལ་བོད་སྒྲན་པ་རྒྱན་པོ་ནམས་གིས་དེ་ལ་གཟུང་འཁྱིལ་དོས་
 འཛིན་ཞིང་ཡོད་པ་ད་ལྟ་གོང་གསེབ་ན་ཡོངས་གཤམས་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། སྒོན་གྱི་
 རུས་སུ་འང་དེ་ལྟར་ཡོད་པ་མན་ངག་རྒྱད་ལས། གང་ཞིག་ཙུང་དཀར་ནད་ཚུལ་མི་
 ཤེས་པར། གཟུང་ཕྱག་ཟེར་བའི་སྒྲན་པ་རྒྱན་པོ་སྟེ། ཞེས་གསུངས།

བཅས་ཐབས་སྒོར། ནད་རིགས་འདི་དག་བཅས་ཐབས་སྐབས་བདེ་བ་དང་།
 མན་རུས་ཆེ་ཤོས་དེ་དྲོད་བསྐྱོས་གིས་བཅས་ཐབས་དེ་རེད། ཆ་རྒྱུན་ཡོད་ན་དེང་
 རུས་སྒོག་གིས་དྲོད་བསྐྱོས་འབྲུལ་ཆས་འདི་རེད། རིན་གོང་རྒྱང་བ། སྐབས་བདེ་
 བ། མན་རུས་ཆེ་བ་བཅས་གི་ཁྱད་ཆོས་ལྟན་པ་ཞིག་རེད། ནད་ཆོད་དང་བསྐྱན་
 བས་ཉིན་རེ་ལ་ཐེངས་རེ་འཕ་གཉིས་རེ་དྲོད་བསྐྱོས་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཐེངས་རེ་ལ་སྐར་
 མ་དྲུག་བརྒྱ་ནས་སུམ་ཅུའི་བར་དྲོད་བསྐྱོས་བྱེད་ཅིང་། གཟུང་འཁོར་གཅིག་ཙམ་
 རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ན་ཙུང་སྐམ་པའི་ཉིན་ཁ་སྒོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་ཅིང་། བསྐྱོད་མར་
 རྒྱ་བ་རེ་གཉིས་ཙམ་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱས་ཤིང་། རུས་མཚུངས་སུ་ལུས་སྒྲིང་བྱེད་ཅིང་
 ཤ་ཆོད་ནང་གི་ཙུང་ནམས་འཕུར་མཉེ་དང་། རྒྱ་ལུགས་གི་དབྱལ་ཁབ་རྒྱུབ་པ་དང་།
 བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་དང་། ཨ་གར་ཉི་ཤུ་སོགས་ཙུང་དཀར་གི་སྒྲན་རྒྱན་འབྱུང་
 བྱས་ན་ནད་ལས་ཡོངས་སུ་གྲོལ་སྟེད།

གལ་སྲིད་སློག་མེད་པའི་ཁྱིམ་འཁྱོག་གི་ས་ཁུལ་ལྟ་བུ་ལ་བྱེ་རའི་ནང་གི་བྱེ་དང་།
 ཐབ་དང་ལྷགས་ཐབ་ནང་དུ་ཤིང་གི་མེ་ལ་རྒྱུ་བསྐྱེད་ཆོག །དེ་ལྟར་རྒྱུ་བསྐྱེད་
 གནད་དང་ལྷན་པ་བྱས་ན་བདུན་ཕྲག་ཁ་ཤས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཤ་སྐྱ་གནད་གི་ཚ་རྒྱས་
 ཀྱི་སློན་རྣམས་བསལ་ཐུབ། ཤིང་ནང་གི་ཚ་རྒྱས་རྣམས་མཉེན་པོར་ཡོང་བའི་
 ཆེད་དུ་བསྐྱེ་མཉེ་བྱ་དགོས། རྒྱུ་ཆོགས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བསྐྱེ་མཉེ་བྱེད་སྐབས་དྲིད་
 བསྐྱེས་དེ་རྒྱུ་ཆོགས་ཀྱི་གཟེར་མིག་གི་གནས་དང་སྤྱིར་ཁྱིམ་དེ་དང་ལྷན་དུ་ལག་
 པས་འཇམ་ཁིང་མཉེན་པའི་སློན་པ་འཕྱར་མཉེ་བྱ་དགོས་པ་ལས་ཤུགས་སྤྱངས་
 ཏེ་འཕྱར་མཉེ་བྱ་མི་རུང་། དམིགས་བསལ་དུ་སྐལ་ཆོགས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་ཤུགས་ཀྱི་
 འཕྱར་མཉེ་བྱས་ན་སྐལ་ཆོགས་ནང་གི་ཚ་དང་རྒྱས་པ་ལ་སྤྱད་སློན་ཐེབས་སྟེ། དེ་
 ལྟར་ན་མི་ཆོ་གཅིག་ལ་མལ་ས་ནས་ལངས་རྒྱ་མེད་པའི་ཞ་འཁུལ་ཅན་དུ་འཕྱར་
 སྲིད་པས་སྐལ་ཆོགས་དང་རྒྱུ་ཆོགས་སྤྱོད་ལྟ་བུ་བསྐྱེ་མཉེ་སྐབས་སུ་ངེས་པར་དུ་
 འཇམ་ཁིང་ཡང་བ་བྱ་དགོས། ཚ་ལ་ནད་ཟུག་ཆེན་པོ་ལྟར་ན་དེད་དུས་ཀྱི་སྐད་
 རྒྱུ་པའི་ཏེ་ (芬必得) ཟེར་བ་དེ་ཉིན་ཤས་འཕྱར་ན་གཟེར་གཅོག་ཐུབ། ནད་
 འདི་རིགས་ནི་རང་གི་བྱིས་དུ་སློག་བཅོས་བྱེད། སློག་མེད་པའི་ས་ཆ་ལ་ཐབ་ཀྱི་མེ་
 ལ་བསྐྱན་ནས་རྒྱུ་བསྐྱེས་བྱེད། རང་གི་བཟའ་ཟླ་དང་། བུ་རྒྱུད། ཆ་བོ་དང་ཆ་
 མོ་རྣམས་ཀྱིས་འཕྱར་མཉེ་བྱེད་པ་ནི་ཕན་ཐོགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་སྐད་བཅོས་ཞིག་རེད།
 འདི་ལ་དམིགས་བསལ་དུ་སྐད་པ་འབོད་ནས་བཅོས་དགོས་པའི་ནད་རིགས་ཤིག་
 མ་རེད། ས་ཆ་གང་ལ་ཡིན་ཀྱང་སློག་མེད་ནའང་མེ་མེད་པའི་བྱིས་ཆང་ནི་མི་
 སྲིད། བྱིས་བཟའ་ཆང་མེད་མཁན་ཡང་ཏ་ལམ་མི་སྲིད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་ལྟ་བུ།
 སྐད་པ་ཡག་ཤོས་ནི་བྱིས་ཀྱི་བཟའ་མི་དང་། སྐད་བཅོས་ཡག་ཤོས་ནི་རྒྱུ་བསྐྱེས་
 རེད། དེ་ལྟར་སྐབས་བདེ་ཁིང་ཕན་ཐོགས་ཆེ་བའི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་གི་ཤེས་
 བྱ་སྐབས་བདེ་རྣམས་མི་ཆང་མས་ཤེས་པར་བྱེད་ཅིང་ལག་ལེན་བྱས་ན་ཕན་
 ཐོགས་ཆེ། བྲུ་ཤེས་བདེ་ལེགས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ २ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ३ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ४ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ५ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ६ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ७ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ८ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ ९ ॥
 नमो भगवते वासुदेवाय ॥ १० ॥

[illegible]

ཆ་སྒྲིན་ཡོད་ན་འདི་ལྟར་བཅོས།



རྒྱ་མཚོ་ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་གསུང་ཐུག་ལྟར།



སྒྲིན་ནང་གི་མེ།



སྒྲིན་གི་མེ།

གཤམ་བྱིང་སྒོ་གདང་ཆེ་ར་ཨོང་ན་ཐང་བྱི་ཨོ་ལོ་མ་ཚུ་བྱིང་ཐང་པ།



མེད་མེད་ཤིང་ཤིང་ལྷ་ལྷ་མེད་ཤིང་ཤིང་ལྷ་ལྷ་མེད་ཤིང་ཤིང་།



ཕག་ཡེེ་ལཱ། གྲུ་གྲུ་ལཱ། འཕྲུ་ལཱ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 12.པའི་ཆེས་ 19། རྟེན་རྒྱུ་།

【སྐྱ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་རྒྱ་པའ་པ།】 བོད་རིག་པ་སྤྱི་བཤད་སྤྱིང་རྒྱ་བཞུགས་པའི་
མཁས་དབང་ཆེན་གཞིན་པོ་མོ་སྤྱི་མེར་ཡོངས་རྫོགས་ལ་འཆམས་འདྲི་བྱ། འདི་
ལ་གསོ་རིག་གཞུང་གི་ཐ་སྐད་མ་ཡིན་པར། ཞིང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་མི་རྒྱལ་ས་
ཀྱིས་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་རྒྱ། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་འབོད་སྒྲོལ་སྤྱོད་དབྱང་པ་ཅ་དཀར་
དང་། སྤྱག་པ་ཅ་དཀར་ཟེར་བའི་ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། སྤྱོད་འགོག་བྱེད་
ཐབས། སྤྱབས་བདེའི་བཅོས་ཐབས་བཅས་མདོར་བསྟུས་པ་ཞིག་རོ་སྤྱོད་ལྟ་རྒྱ་
ཡིན། ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་ནི།

1. དབྱང་པ་དང་སྤྱག་པའི་གནས་སྤྱོད་གྲུ་གྲུ་སྤྱོད་དང་། དབྱར་གྲང་སྤྱོད་
སོགས་ཀྱིས་གྲང་རྒྱུང་གིས་ངབ་ཀྱིས་ཤ་སྤྱགས་ལ་རྒྱ་རྒྱ་གཤེར་ཆགས། རིམ་
བཞིན་ཅ་རྒྱུས་རྒྱལ་སྤྱི་མི་ནས་ནད་རྒྱ་འགྱུར་ཞིང་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

2. རྒྱུ་རྒྱུ་གཞུང་ལས་ཁང་རྒྱ་སྤྱོད་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་ལ་ལུས་ཀྱི་འདུག་
སྤྱངས་འགྱུར་བ་ཆེར་མེད་པས་ཤ་རྒྱོད་དང་ཅ་རྒྱུས་རྒྱལ་སྤྱི་མི་མཁས་པོར་ཆགས་
པ་དང་། ཡང་ན་མ་ཅང་ཅེད་མོ་ལ་སོགས་པས་ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་གཅིག་གི་
སྤྱོད་སྤྱོད་ལྟ་རིང་དྲག་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ནད་འདི་འབྱུང་བའི་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ལ་སྤྱོད་འགོག་གི་ཐབས་ནི། 1. ད་ལྟ་དགྲན་ཉི་སྤྱོད་གི་སྤྱོད་འདིར་སྤྱོད་རོལ་
རྒྱ་གྲང་རྒྱུང་གི་ངབ་ཆེ་བའི་སྤྱོད་པས་ལུས་ལ་གོས་རྒྱོན་པོ་སྤྱོད་ཞིང་ལུས་
ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ཤ་དང་། ཅ་རྒྱུས་རྒྱལ་སྤྱི་མི་གཞིན་པོ་སྤྱོད་འགོག་བྱེད་
དགོས། ལྟག་པར་བོད་ལུལ་འབྲོག་ཁུལ་རྒྱ་མཆན་མོ་ཉལ་བའི་སྤྱོད་སྤྱོད་དབྱང་པ་
དང་སྤྱག་པ་ལ་རྒྱུང་མི་སོག་པར་བྱེད་ཅིང་ཉལ་ལུལ་རྒྱོན་པོ་གཡོག་དགོས། རྒྱ་
ནག་ལ་སོགས་ཆ་བ་ཆེ་བའི་ལུལ་རྒྱ་དབྱར་རྒྱུས་གྲང་སྤྱོད་གི་རྒྱུང་ཐད་ཀར་ལུས་
ལ་མི་སོག་པར་བྱ་རྒྱ་གཡ་ཆེ། དེ་དག་ནི་སྤྱག་པ་ཅ་དཀར་དང་། དབྱང་པ་

ཙ་དཀར་གྱི་ནད་སྨྲ་འགོག་གི་ཐབས་ཤེས་ཡིན། 2. རྫོང་སྤངས་གྱི་དབང་གིས་
ལུས་གྱི་ཉམས་འགྱུར་ལས་བྱུང་བའི་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་སྨྲ་འགོག་བྱེད་ཐབས་ནི།
གཞུང་ལས་ཁང་དུ་ལས་ཀ་བྱེད་མཁན་དང་། མ་ཅང་རྒྱུ་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དོ་
སྤང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ནི། རྩ་ཚུལ་གཉིས་ནང་ཚོད་དུ་རེས་པར་ཡར་ལངས་ཤིང་
ལུས་སྦྱང་ཐེངས་རེ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྤྱི་དང་སྤྱུག་པའི་ཤ་དང་ཙ་རྒྱས་
རྣམས་སྤྱི་མཐོག་ལ་ཅན་དུ་མི་འགྱུར་བའི་ཕན་ཐོགས་ཡོད།

བཅོས་ཐབས་ལ། སྤྱུག་པ་དང་དཔུང་པ་གང་ན་བའི་གནས་དེར་གཡོ་འགུལ་
བྱེད་ཅིང་། བ་རྒྱག་ཅི་ཅམ་ཆེན་དེ་ཅམ་འགུལ་དགོས་པ་རེད། གང་ཞེ་ན། གྲང་
བའི་རབ་ཀྱིས་ཆུན་ཆུན་གཤེར་གྱིས་ཤ་དང་། ཙ་རྒྱས་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱུ་ཅིང་ཕན་
ཚུན་འབྱར་ནས་འགུལ་མི་ཐུབ་པ་ཆགས་བཞིན་ཡོད་སྟབས། དེར་ཕན་ཚུན་
འབྱར་བ་སྨྲ་འགོག་བྱ་ཐབས་ལ་སྤྱུག་པ་དང་། དཔུང་ལ་བ་རྒྱག་ཡོད་སྟབས་
གང་ནའི་སྤྱུགས་དང་དེའི་གནས་སྤྱི་འགུལ་བསྦྱོད་གང་ཅུས་བྱ་དགོས། འོག་དུ་
དཔེ་རིས་ཁ་ཤས་ཤིག་ཡོད་པ་དག་ལ་གཟིགས་དང་། ལག་པ་རྒྱུ་སྤྱུགས་སྤྱི་
འཐེན་སྤངས་དང་། བསྐྱོར་བ་བྱེད་སྤངས། གྲང་རོས་སྤྱི་གནམ་ལ་བཀྲགས་སྤངས།
ལག་གཉིས་གྱི་ལག་རས་ལྟ་བུ་བབྱུང་ནས་རྒྱུ་སྤྱུགས་སྤྱི་ཡར་མར་འཐེན་སྤངས་
སོགས་དཔུང་པའི་ཤ་དང་ཙ་རྒྱས་ཕན་ཚུན་འབྱར་བ་སྨྲ་འགོག་བྱེད་དགོས།
གལ་སྲིད་གཡོ་འགུལ་མི་བྱེད་པར་ཡུན་རིང་པོ་དེ་ལྟར་བཞག་ཅིང་གཟེར་
འཛོམས་གྱི་སྨྲ་འགོག་ནས་བསྐྱེད་ན། མཐར་ཙ་རྒྱས་ནས་སྤྱུག་པ་དང་དཔུང་པ་ལ་
བ་རྒྱག་མེད་པར་གྱུར་གྱུང་ལག་པ་ཞ་རེངས་ཅན་དུ་གྱུར་ཆར་པ་རེད། དེ་ལྟར་
གྱུར་ན་སྤྱི་ཡར་སྤྱི་ཡར་བསྐྱེད་དུ་སོས་པ་ཏ་ལམ་མ་སྲིད་པ་རེད། དཔུང་པ་
དང་སྤྱུག་པ་རྣམས་རི་ལྟར་འགུལ་བསྦྱོད་བྱེད་ཚུལ་འོག་གི་དཔེ་རིས་དག་ལ་
གཟིགས།

སྤྱུག་པ་བདེའི་བཅོས་ཐབས་གཞན་ཞིག་ནི། རྫོང་བསྐྱོར་བྱ་དགོས། དེར་ཅུས་
སྨྲ་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྦྱིད་ལུག་གི་སྤོ་ནས་མེ་ཚུགས་བསྤྲུག་རྒྱ་ཁོ་ན་ཅམ་ལས་རྫོང་
བསྐྱོར་གྱི་བཅོས་ཐབས་གཞན་ལག་ལེན་བྱེད་མཁན་ཁྱེད་ཀྱིས། རྒྱུད་བཞིའི་ནད་དུ་
རྫོང་བསྐྱོར་སྤྱི་དུགས་དང་། ལུས་དང་། མེ་བསྐྱོར་སོགས་བཅོས་ཐབས་མང་པོ་

གསུངས་ཡོད་རེད། དེར་རྒྱས་དེ་ལས་སྤབས་བདེ་ལ་འཕུལ་ཆས་ཀྱི་རྟོད་བསྐྱོས་
 འདི་ནི་གོང་དུ་དབྱི་མགོའི་ཅ་དཀར་བཅས་ཐབས་སྐབས་སུ་ཡང་བཤད་ཡོད་པ་
 དེ་བཞིན་དུ་ཉ་ཅང་སྤབས་བདེ་བ་དང་། སན་རྒྱས་ཆེ་བ་ཞིག་རེད། འདི་ཡིས་ཤ་
 དང་ཅ་རྒྱས་ནམས་ལ་གང་བའི་རབ་ཀྱི་བསྐྱེད་པའི་ཆུན་ཆུན་གཤེར་ནམས་སྐམ་
 ཞིང་གཉན་ཁ་འཛོམས་པའི་རྒྱས་པ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད།

དེ་ལས་གཞན་པ་བསྐྱེད་མཉེའི་ལག་ལེན་ཏེ། རྒྱ་སྐད་དུ་ཨན་མོ་(按摩) ཟེར་
 བ་འདི་རེད། ཤ་དང་ཅ་རྒྱས་ནམས་སན་ཚུན་བརྟན་པོར་འབྱར་བ་སྡོན་འགོག་
 གི་ཆེད་དུ་བསྐྱེད་མཉེ་དང་། རྟོད་བསྐྱོས། རྒྱ་ལྷགས་དབྱལ་ཁབ་ཀྱིས་གཅན་ན་སན་
 སྐྱོགས་ཆེ། ནད་དེ་གང་འཛོམས་ཤིག་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་དང་། ཤ་དང་ཅའི་རྒྱས་
 པ་བསྐྱེད་པའི་སྐྱེ་བསམ་འཕེལ་ནོར་བྱུང་དང་། ཨ་གར་ཉི་ཤུ་ལ་སོགས་པར་
 གནས་སྐབས་རྒྱན་བསྟེན་བྱས་ན་སྤར་བཞིན་བདེ་ཐང་དུ་འགྱུར་བྱུང་།

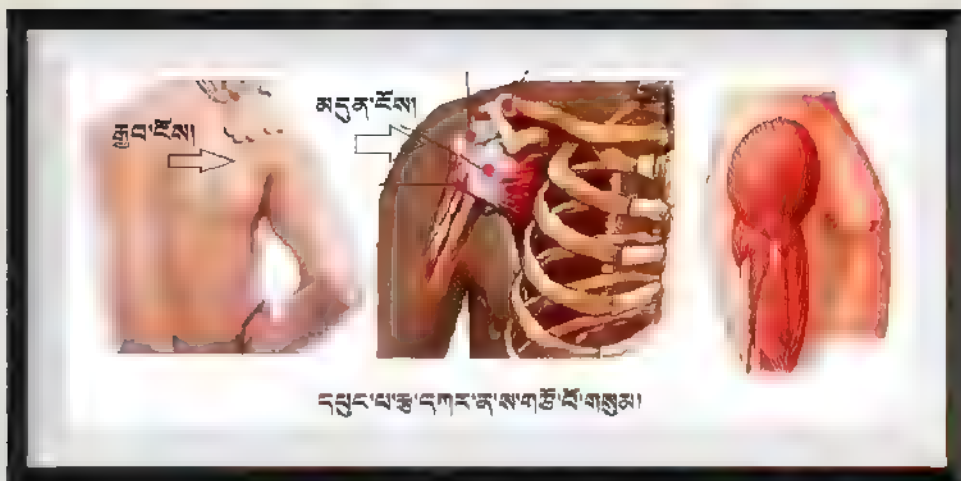
བཅས་ཐབས་སྐྱོར་ལ་འོག་དུ་ཁ་བྱང་ཁ་ཤས་ཤིག་དང་། དཔེ་རིས་འགའ་
 ཞིག་བཞོད་ཡོད། རྒྱད་བཞིའི་ནང་དུ་རྟོད་བཅས་སྐྱོར་ལ་རྒྱགས་དང་། ལུམས་
 དང་། བྱག་པ། མེ་བསྐྱོས་སོགས་མང་པོ་ཞིང་གསུངས་ཡོད་ཀྱང་དེར་རྒྱས་སྐྱེ་པ་
 ཆོས་སྐྱེ་ཆོང་རྒྱུ་རྒྱ་མ་གཏོགས། ནད་བཅས་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་ཡར་རྒྱས་
 གཏོང་ཤེས་ཤིང་མི་འདུག །འོན་ཀྱང་ཀྱང་དབྱིས་ཀྱིས་དེར་རབས་ཅན་ཀྱི་རྟོད་
 བསྐྱོས་འཕུལ་ཆས་མང་པོ་གསར་བསྐྱེད་བྱས་པ་འདི་དག་ང་ཆོས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་
 གཏོང་ཆོག་པ་ཞིག་རེད། ནད་བཅས་སྐྱེ་བ་ན་ཕྱི་ལྷགས་དང་ནང་ལྷགས། རྒྱ་སྐྱེ་
 དང་བོད་སྐྱེ་ཀྱི་བྱང་པར་མེད་དེ། སྐྱེ་པའི་ལས་ཀ་དང་དམིགས་ལྷལ་ནི་ནད་
 བཅས་རྒྱ་དེ་ཡིན་པའི་ཕྱིར། རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཀྱི་ངོས་ནས་བཤད་ན། ཀྱང་
 དབྱིས་དང་བོད་སྐྱེ་གཉིས་ལ་བྱང་པར་ཆེ། བོད་སྐྱེ་ལ་གསོ་བྱ་ལུས། གསོ་བྱེད་
 ཐབས། གསོ་ལྷལ་ནད་ལ་སོགས་པའི་རིག་པའི་གཞུང་ལྷགས་ཆ་ཡོངས་སུ་ཆོང་བ་
 ཞིག་ཡོད། ཀྱང་དབྱིས་ལ་ནད་བཅས་ཐབས་མ་གཏོགས་ལུས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་
 དང་མཆན་ཉིད་བཤད་པའི་གཞུང་ལྷགས་མེད། འོན་ཀྱང་དེར་རྒྱས་ནད་བཅས་
 ཐབས་ལག་ལེན་སྐྱོར་ལ་ཀྱང་དབྱིས་དང་། བོད་སྐྱེ་གཉིས་བར་སྡོན་སྡོན་དང་
 རྗེས་ལུས་ཀྱི་བྱང་པར་གནམ་ས་ལྟ་བུ་གྱུར་བྱེད། དཔེར་ན། བོད་སྐྱེ་རིག་པའི་

གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་ཕྱི་བཅོས་གྱི་སྒོར་ལ་ཤིན་དུ་རྒྱས་པར་བསྟན་ཡོད་ཀྱང་ད་
ལྟར་དུས་རབས་དང་བསྟན་པའི་བཅོས་ཐབས་གྱི་ཡོ་བྱད་རྩེ་གཅིག་ཀྱང་བཅོ་ཐུབ་
མེད་པ་ནི། བོད་སྟན་པ་རྣམས་ལ་འཛོན་ཐང་མེད་པ། མཐོང་རྒྱ་མེད་པ། ཡོན་
ཏན་མེད་པ། སྤྱག་བསམ་མེད་པ། སྟན་ཆོང་ཁོ་ན་ལས་བསམ་སྟོ་མེད་པའི་རྒྱ་
རྒྱུན་ལས་བྱང་བ་ཡིན་མིན་ལེགས་པར་དཔྱད་ཅིག །དེའི་རྒྱུན་གྱིས་ད་ལྟ་ཀྱང་
དབྱིས་གྱིས་བཅོས་པའི་གསོ་བྱེད་ཡོ་བྱད་རྣམས་བེད་སྟོད་བཏང་སྟེ་ནད་བཅོས་
ཐུབ་ནའང་མི་འགྲིག་པ་མེད།

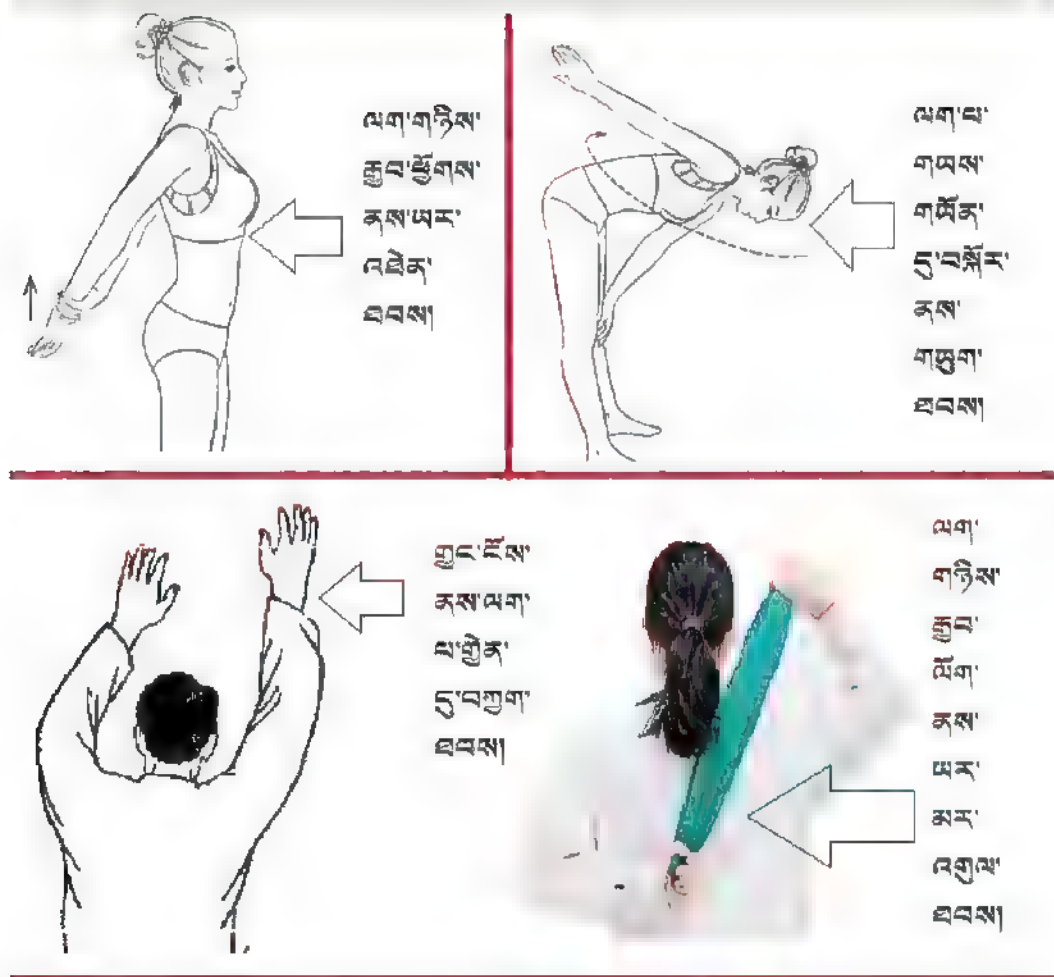
བོད་གྱི་གསོ་རིག་ནང་དུ་དུགས་ཟེར་བ་དེ་ལ་གཡི་ལ་སོགས་སྟེ་དུགས་དང་།
རྩོད་དུགས་སོགས་རིགས་སྟེ་ཆོགས་ཡོད་པ་རེད། ད་ལྟ་བོད་སྟན་པ་རྣམས་གྱིས་
དྲོད་དུགས་གྱི་ཡོ་བྱད་གསར་པ་ལྟ་ཅི། སྤར་ཡོད་གྱི་གནའ་ལུགས་རྒྱུ་ལ་དེ་དག་
ཀྱང་ཆ་ཆང་བ་ཞིག་ལག་ལེན་བྱེད་ཐུབ་མཁན་མ་མཐོང་། ལུམས་ཟེར་བ་དེ་རྒྱ་
ཆ་པོའི་ནད་དུ་སྟན་སྟགས་ཤིང་དེའི་ནད་དུ་ལུས་སྤང་པ་དང་། སྟན་རྒྱུ་རྒྱངས་
པའི་ནད་དུ་རྒྱངས་བཅོས་བྱ་བའི་ལུགས་གཉིས་ཡོད་པ་འདི་དག་ཀྱང་ཡར་རྒྱས་
ཆེན་པོ་བྱེད་ཐུབ་མི་འདུག །རྒྱངས་ལུམས་ཟེར་བ་དེ་དོན་དངོས་དེང་དུས་ཕྱི་
ལུགས་གྱི་སམ་ན་ཟེར་བ་འདི་དང་རིགས་གཅིག་རེད། ཀྱང་དབྱིས་གྱིས་རྒྱུ་ནད་
དུ་ཉལ་མི་དགོས་པའི་སྟན་ལུམས་འཕྲུལ་ཆ་སྟབས་བདེ་གསར་པ་ཞིག་བཅོས་
འདུག །དེ་བཞིན་དུ་བྱུག་པ་ཟེར་བ། གནའ་དུས་སྟན་སྟེ་མར་འཐག་ཅིང་དེ་ཉིད་
མར་དང་ཆོལ་སོགས་སྟུང་གྱི་ལྟེ་གུ་དང་། རྒྱ་ཡི་ལྟེ་གུ་བྱ་སྟེ་ནད་དང་བསྟན་ནས་
གང་གཟེར་བའི་གནས་སུ་བྱུག་ཆོག་པའི་བྱུག་པ་ཡོད། དེ་ནི་དེང་དུས་ཀྱང་
དབྱིས་གྱིས་བཅོས་པའི་འབྲུར་སྟན་རིགས་རྒྱ་སྤྱད་དུ། (膏药) ཟེར་བ་འདི་ནད་
དོན་གཅིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ང་ཚོས་དེ་ལྟ་བུའི་ཐོན་རྫས་གསར་པ་ཞིག་བསྐྱབ་ཐུབ་
པ་ལྟ་ཅི། དེ་འདྲ་བ་ཞིག་བཅོ་བའི་བསམ་སྟོ་ཙམ་ཡང་བྱུང་མེད་པར་འདྲ། མི་
བསྟོས་ཟེར་བ་དེ་ལས་ད་ལྟར་ཐབས་སྟག་ཤོས་མི་བསྟག་རྒྱ་དེ་རེད། གང་ཞེ་ན་
པགས་པ་ལ་མི་བསྟེགས་པས་ལུས་ལ་མ་ཁ་བཅོ་བ་དང་། སམ་རྒྱས་རྒྱང་ལ་
གནོད་པ་ཆེ་བའི་བཅོས་ཐབས་རྒྱུ་ལ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་ད་ལྟའི་བར་དུ་མི་
བསྟག་པའི་བཅོས་ཐབས་ཙམ་མ་གཏོགས་བཅོས་ཐབས་གཞན་པ་ཞིག་གསར་

བཏོད་བྱས་པ་གཅིག་ཀྱང་བྱུང་མེད། ད་ཡོད་ཀྱི་སྒྲིག་བསྐྱོས་འཕྲུལ་ཆས་འདི་
དག་ང་ཚོས་ཀྱང་བེད་སྤྱོད་བཏང་ན་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་རང་གི་སྤྱད་
པ་འགུལ་ནས་ཀྱང་དབྱིས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་བདེ་ཐང་སྤྱར་གསའི་འཕྲུལ་ཆ་དང་།
ཁྱི་ལྷགས་ཀྱི་ནད་རིགས་བརྟག་ཐབས་ཀྱི་འཕྲུལ་ཆ་འདི་བཞིན་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
རིག་པའི་བསམ་སྒྲོ་དང་བསྐྱེད་ནས་གསར་བཟོ་བྱེད་ཚོགས་པ་ཞིག་རེད། ད་ལྟ་ནས་
འགོ་བཙུགས་ཏེ་བོད་སྐྱེན་པ་གཞིན་ཅུ་རྩ་མས་ཀྱིས་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་འདི་
སྒྲིགས་གང་ཐད་ནས་རྩལ་རབས་དང་བསྐྱེད་ཏེ་བསམ་སྒྲོ་གསར་པ་དང་། ཐབས་
ཤེས་གསར་པ་ཞིག་མ་བྱས་པར། སྐྱེན་ཚུངས་ཁོ་ནའི་ཆེད་རྩེ་བོང་གི་རིལ་མ་འདྲ་
བའི་རིལ་བུ་འགའ་ཞིག་བཟོས་ཤིང་། འཕྱི་མཁན་གྱི་འཕྱི་བ་སྐྱུག་པ་བཞིན་རྩེ་
ནད་པ་བསྐྱུག་ནས་བསྐྱེད་ཅིང་། ནད་པ་ཞིག་བྱུང་བ་དང་ནད་ལ་ཕན་མིན་ལ་
མ་སྟོས་པ་འཕྱི་མཁན་གྱིས་འཕྱི་བ་བསལ་བ་བཞིན་རྩེ་སྐྱེན་དེ་བཙོང་པའི་ལས་
བྱེད་མཁན་དེ་ནི་སྐྱེན་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་མ་རེད། ལུ་མཐུད་ནས་འདི་ལྟར་བྱས་ན་
མཐར་ཐོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དེ་མི་རབས་འདིའི་བོད་སྐྱེན་པ་རྩ་མས་ཀྱི་ལག་ནས་
བརྟག་འགོ་བའི་ཉེན་ཁ་འདུག་སྟུང་། སྐྱེན་པ་ཟེར་བ་དེ་ནད་ཀྱི་གནས་ལྷགས་
ཤེས་པས་ནད་རིགས་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཅིང་། གལ་སྲིད་མིའི་ལྷས་ལ་ནད་བྱུང་ན་
ནད་པའི་བྱུག་གཟེར་གཅོག་མཁན། གཞན་ལ་སྤྱིང་རྒྱུ་སྐྱོ་ནས་རོགས་པ་བྱེད་
མཁན་ཞིག་ལ་སྐྱེན་ཟེར་འོས། དེ་རིང་ངས་བཤད་པ་འདི་ནི་དཔུང་པའི་ཤ་སྐྱག་
དང་། རྒྱའི་ཚུ་རྩལ་ན་མཁན་རྩ་མས་ལ་སྤྱབས་བདེའི་བཙོང་ཐབས་ཤིག་མདོར་
བསྟུས་ནས་བཤད་པ་ཡིན། འོན་ཀྱང་རྒྱའི་རྩལ་ཚོགས་ལ་རྩལ་སྐྱུག་སྐྱེས་པའི་ན་
བྱུག་ལ་བཙོང་ཐབས་འདི་ཡིས་ཕན་ཐོགས་མེད།

- १ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 २ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ३ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ४ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ५ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ६ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ७ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ८ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 ९ नमो भगवते वासुदेवाय ।
 १० नमो भगवते वासुदेवाय ।



དཔུང་པའི་རྩ་དཀར་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་ལུས་སྦྱོང་དཔེ་རིས།



དབུང་པའི་ཚ་དཀར་བསྐྱུ་མཉེ་དང་བྱོད་བསྐྱུ་གིས་བཅོས་ཐབས།

ག་མཐོང་དང་། ཚ་སྐྱུ་ལ་བསྐྱུ་མཉེ་བྱེད་ཐབས།



མཐོང་མཐོང་ལྟར་བསྐྱུ་མཉེ་བྱེད་ཐབས།



དབུང་པའི་ཚ་དཀར་བསྐྱུ་མཉེ་བྱེད་ཐབས།

ཕྱག་ཤིང་ཕྱི་མཁའ་ཀྱི་མཁའ་ལྷ་ལྷོ།

2020.ལོའི་ཟླ་ 12.པའི་ཆེས་ 20། ཁེན་རུ་།

【སྐྱ་སྐམ་ཡིག་ཐོག་དུ་ཕབ་པ།】 འདིའི་ཡི་གེ་སྤྱི་ལོ་2018 ས་བུ་ལོར་དགུན་ཉི་
 སྐྱེག་སྐབས་སུ་བཏང་ཡོད། ད་ལན་ཡི་གེ་མི་ཤེས་པའི་སྐད་ཟླ་ནམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་
 སྐྱ་དང་ཡི་གེ་མཉམ་དུ་ཡང་བསྐྱར་ཞིག་གཏང་རྒྱ་ཡིན། སང་ཉིན་དགུན་ཉི་སྐྱེག་
 གི་དུས་དང་བསྐྱེད་ནས། དུས་ཚིགས་འདིར་ཟས་སྦྱོད་གཟབ་དགོས་པའི་སྐྱར་
 མདོར་བསྐྱེད་ཤིག་བཤད་པར། དུས་ཚིགས་འདི་ནི་གོ་ལའི་བྱང་ཐོས་སུ་གནས་
 གཤིས་གང་ཤོས་ཀྱི་དུས་ཚིགས་ཤིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་དུ་བོད་ཀྱི་ཡུལ་དུ་གང་
 ངར་ཏ་ཅང་ཆེ་བའི་དུས་ཚིགས་ཤིག་རེད། སང་ཉིན་དགུན་ཉི་སྐྱེག་ནས་གང་
 བའི་དགུ་བཟངས་ཏེ། དམངས་ཁྲོད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་ལ། དགུ་གཅིག་ས་གས། དགུ་
 གཉིས་རྩོགས། དགུ་གསུམ་ལྷགས་ཀྱི་གཏུམ་བུ་གས་ཞེས་པ་ལ་སོགས་གང་བའི་
 ཞག་གངས་བཟངས་པའི་དུས་ཚིགས་ཤིག་རེད། གསོ་རིག་རྒྱད་བཞི་ལས་ལྷས་
 ཁམས་བདེ་ཐང་སྤྱད་སྦྱོབ་ཀྱི་ཆེད་དུ། དུས་བཞིའི་ཟས་སྦྱོད་སྤང་བྱང་ལ་གཟབ་
 དགོས་པའི་སྐྱར་ཏ་ཅང་ཆེན་རིག་གི་རང་བཞིན་ལྡན་པ་གསུངས་ཡོད། ད་ལྟའི་
 དགུན་དུས་འདི་ལ་གཟབ་དགོས་པའི་ཟས་སྦྱོད་ལས། གོས་རྩོན་པོ་ཁྱོན། ཟས་
 བཅུད་ལྡན་བཟའ་དགོས་པའི་དུས་ཚིགས་ཤིག་རེད། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་ལྷས་ཀྱི་
 ཟུངས་ཟད། ལྟོབས་ཉམས། བད་རིགས་སྣ་ཚིགས་བསྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་རྒྱར་འགྱུར་ཁེད་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ཡང་བཤད་རྒྱུ་ལས། དེ་ལ་དགུན་ཟླ་ཐ་རྒྱུད་ལ་སོགས་
 པ། ཉི་མ་བྱང་དུ་འགོ་བའི་དུས་ཀྱི་ཆོ། ཤིན་དུ་རྩོམ་རྒྱུ་པའི་རོ་བོར་འགྱུར། །
 རྒྱུད་དང་ཉི་མ་དག་གི་རྒྱས་སྦྱོབས་ཀྱིས། ཟླ་བ་ས་ཡི་ཡོན་ཏན་ཟད་པར་བྱེད། །
 འདིར་ནི་ཆ་བསྐྱེད་པའི་རོ་སྦྱོབས་ཆེ། ཁེ་ནམས་ཀྱི་ནི་མཐུ་སྦྱོབས་ཉིན་རེ་འཕྲོག།
 ཅེས་གསུངས་ཡོད། འདིའི་དོན་མདོར་བསྐྱེད་ཤིང་གོ་བདེ་བ་ཞིག་མ་བཤད་ན།
 དགུན་དུས་ཉི་མ་བྱང་སྦྱགས་སུ་འགོ་བའི་སྐབས་སྤྱི་རོལ་ཡུལ་ཀྱི་རོ་བོ་དེ་ཤིན་དུ་

ཚོ་བ་དང་། ཚ་བ། རྩལ་པའི་རྩལ་པ་དང་ལྷན་པའི་རྩལ་ཤིག་རེད་ཅེས་སོ། །དེས་
ལ་རྩལ་ཚོ་བ་དང་ཚ་བ་ཞེས་པ་ནི་རྩལ་གྱི་རྩལ་པས་ལྷན་པ་གཞོན་པ་འབྱུང་སྟེ་བ།
རྩལ་པ་ཞེས་པ་ལྷན་པ་བཅུད་མེད་པར་འབྱུར་བ་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། རྩལ་གྲང་
བའི་རྩལ་པས་ས་ཡི་ཡོན་ཏན་ཟད་པར་བྱེད་ཅེས་པ། ལྷན་གྱི་བཅུད་དང་བྱུངས་
སྟོབས་ཟད་པར་བྱེད་ཅེས་པའི་དོན། ཚ་ཁ་བསྐྱེད་པའི་རྩ་སྟོབས་ཆེ། ཞེས་པའི་དོན་
ནི་སྐབས་དེའི་རྩལ་གྱི་རྩལ་པས་ལྷན་གྱི་སྒྱུ་མ་དང་བཅུད་ཟད་པར་བྱེད་པའི་དོན་
ཡིན། འོག་དུ་ཉི་མ་བྱུང་བཞོན་སྐབས་ཀྱི་དཔེ་རིས་ཤིག་ཡོད་པ་དེར་གཟིགས།
རྩལ་དེར་ཤ་ཁུ་འབྱུང་ཞིང་ལྷན་བཅུད་གསོ་བ་དང་། །པགས་པའི་གོས་དང་ལྷན་
དྲོན་པོ་གྲོན་དགོས་པ་གསུངས། རྩ་མཚན་གང་ཞེན། དགུན་རྩལ་གྲང་བས་ལྷན་
གྱི་བ་སྒྱུ་ལྷོ་བཀག་པས་ནང་གི་མེ་དྲོད་སྟོབས་ཆེ་བར་འབྱུར། མེ་དྲོད་སྟོབས་ཆེ་
ཟེར་བ་དེ་བས་དང་ལྷན་བྱུངས་ནམས་འཇུག་ཞིང་རྩིང་ཆ་བ་གསར་བཟེང་། (新陈
代謝) ལས་ཀ་རྩུར་བས། བས་བྱུང་བ་དང་བཅུད་མེད་པ་ལྱུར་ན་ལྷན་བྱུངས་
འབྲི་བའི་སྟོན་འབྱུང་བས་ན། དང་པོའི་རྩ་གསུམ་སྟེ། མངར་སྐྱར་ལན་ཚུ་གསུམ་
མང་ཅམ་སྐྱུད་དགོས་ཞེས་པའི་དོན་ཡིན། མངར་བ་ཞེས་པ་ཤ་དང་། མར་དང་།
ཅམ་ལ་སོགས་པའི་བས་བཅུད་ལྷན་དང་། སྐྱར་བ་ཞེས་པ་ཆང་དང་ཨ་རག་ །ཞོ་
དང་དར་བ་སོགས་དང་། ལན་ཚུ་ཞེས་པ་ཚུ་རིགས་ནམས་ལ་ཟེར། དོན་དུ་དང་
པོའི་རྩ་གསུམ་ཟེར་བ། བས་བཅུད་དང་ལྷན་པ་ནམས་བསྟེན་དགོས་ཞེས་པའི་
དོན་ཡིན། ལྷན་པར་དུ་དགུན་རྩལ་མཚན་མོ་རིང་བས་བཀྱས་པར་ལྱུར་ན་ལྷན་
བྱུངས་འབྲི་བས་ལྷན་ལ་ཉི་ལ་མར་གྱིས་བསྐྱེད་མཉེ་དང་། ཤ་ཁུ་སོགས་སྐྱུ་མ་བཅུད་
གྱི་བས་བཟུལ། པགས་པའི་གོས་དང་ལྷན་དྲོན་པོ་གྲོན་ནས་ལྷན་གྱི་བྱུངས་སྟོབས་
སྐྱུང་སྟོབས་བྱུང་དགོས། དེ་ནི་ད་ལྟ་དགུན་རྩལ་གྲང་བའི་སྐབས་ཀྱི་དམིགས་བསལ་
གྱི་བས་སྒྱུད་སྒྲུང་རེད། རྩལ་བཞི་ཚང་མ་ལ་བས་སྒྱུད་དེ་ལྷན་མ་ཡིན་པ་རྩལ་
ཁམས་དང་བསྐྱེད་ནས་བས་སྒྱུད་བསྐྱར་དགོས་པ་སྟེ། དཔེར་ན། དབྱར་ཀ་དང་།
སྟོན་ཀ་ལྟ་བུ་ལ་བས་སྒྱུད་ཡང་ལ་རྩལ་པ་སྟེ་གོས་ཡང་ཞིང་བསེལ་བ་དང་། བས་
བསེལ་བ་དང་ཡང་ཞིང་རྩལ་པ་དཔེར་ན། སྟོ་ཚལ་དང་། ལྷང་དང་ལ་ཕྱག་
སོགས་བས་བཅུད་མེད་གྱི་རིགས་བསྟེན་ན་བདེ་མང་ལ་འཕྲོད་པ་ཞིག་རེད།

དགུན་དབྱིད་གཉིས་ཀྱི་སྐབས་སུ་ཟས་སྦྱོད་དེ་ལྟར་བྱ་བས་ན་ལུས་བྱངས་ཉམས་
 ཤིང་ལུས་སྦྱབས་ཤོར་འགྲོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་རྩ་
 འཕྲོ་སྦྱོད་བྱས་པའི་མེས་པོ་རྣམས་ཀྱི་འཕྲོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་དེ་ལོ་ངོ་བྲི་ཕྱག་མང་པོ་
 བརྒྱད་ནས་བྱང་བའི་གོམས་སྒྲིལ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་སྐབས། སྤེལ་ལུལ་དང་ནང་
 ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བའི་ཁམས་མཐུན་སྦྱོར་ཅན་ཀྱི་འཕྲོ་བའི་གོམས་གཤིས་ཤིག་ཆགས་
 ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་སྡོག་པའི་འཕྲོ་བ་སྦྱོད་ན་ཁོར་ཡུག་དང་མི་མཐུན་པའི་ནད་
 རིགས་སྣ་ཚོགས་འབྱུང་སྟེ། དེར་རྩལ་འཇིག་རྟེན་མི་ལུགས་མི་ཤེས་པའི་རྒྱ་སྒྲ་
 འགའ་ཞིག་གིས་ཕ་མེས་དགུ་བརྒྱད་ཀྱི་ཡུལ་སྒྲིལ་དང་འགའ་བ། བན་བོན་གཉིས་
 ཀྱི་ཚོས་གཞུང་རྩ་མ་བསྟན་པ། དཀར་ཟས་ཞེས་པ་ཤ་མེད་པའི་ཟས་བཟའ་དགོས་
 པའི་བཀའ་བཀོད་གནང་ནས་ཡུལ་མི་རྣམས་ལ་ཉྑལ་དྲ་མང་པོ་བྱེད་པ་འདི་ནི།
 ཚན་རིག་དང་འགའ་བའི་བྱ་སྦྱོད་ཅིག་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་
 རྩ་རྩལ་བཞིའི་འཕྲོ་བ་སྐྱེལ་སྤངས་མི་འདྲ་བ་དགོས་པའི་སྐོར་དེ་ལྟར་གསལ་པོར་
 གསུངས་ཡོད། དགུན་རྩལ་གང་བས་བད་ཀན་ཁོག་རྩ་གསོགས་ཤིང་དབྱིད་རྩལ་
 གྱོད་སྐྱབས་པའི་སྐབས་སུ་བད་ཀན་ལྷང་ནས་ཟས་མ་ཞུ་བ་དང་། རྩལ་སྐྱགས་
 འབྱེད་མ་ཐུབ་པའི་ནད་རིགས་སྣ་ཚོགས་བརྒྱུད་ཅིང་ཡོད། དེར་བརྟེན་དགུན་
 རྩལ་སུ་སྤེལ་གོས་དྲོན་པོ་སྟོན་ཞིང་། ནང་རྩ་ཤ་མར་ལ་སོགས་ཟས་དྲོད་ཅན་
 བཟའ་ཞིང་ལུས་སྤེལ་ནང་གི་མེ་དྲོད་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱ་རྒྱ་གལ་ཆེ། ལྷག་པར་རྩ་དགོང་མོ་
 ཉལ་བའི་སྐབས་སུ་ཉལ་འགོབས་དྲོན་པོ་དང་། ཟས་དྲོད་བརྒྱད་ཅན་བཟའ་
 དགོས་ཞེས་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལྟར་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་རྩ་བསྟན་པའི་
 རྩལ་བཞིའི་ཁམས་དང་བསྟན་ནས་ཟས་སྦྱོད་འགྱུར་བ་བྱ་ཆུལ་འདི་ནི་རང་རེའི་
 མེས་པོ་རྣམས་ཀྱིས་མི་ལོ་སྦྱོང་ཕྱག་མང་པོའི་རིང་ལ་མདོ་དབུས་མཐོ་སྐང་གི་
 ཡུལ་རྩ་འཕྲོ་བ་སྐྱེལ་བའི་ཉམས་སྦྱོང་སྟོགས་བསྐྱམས་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེ་ལྟར་
 ཁོ་ཚོའི་ཉམས་སྦྱོང་སྟོགས་བསྐྱམས་བྱས་པ་ལྟར་ན། དགུན་ཉི་ཤྱག་སྟེ་ཉི་མ་བྱང་
 བསྟོད་ཀྱི་རྩལ་ཚོགས་འདིར་ཉ་ཅང་གང་བའི་སྐང་ཡིན་པས། རྩལ་འདིར་ལུས་ཀྱི་
 བྱངས་བརྒྱད་གསོ་ཞིང་མེ་དྲོད་སྤྱང་སྦྱོབ་བྱ་དགོས། དེ་ལྟར་མ་བྱས་ན་མེ་དྲོད་
 ཉམས་པས་བད་ཀན་གང་བའི་ནད་རིགས་མ་ཞུ་བ་དང་། དན་ཁྱག་རྒྱས་པ་

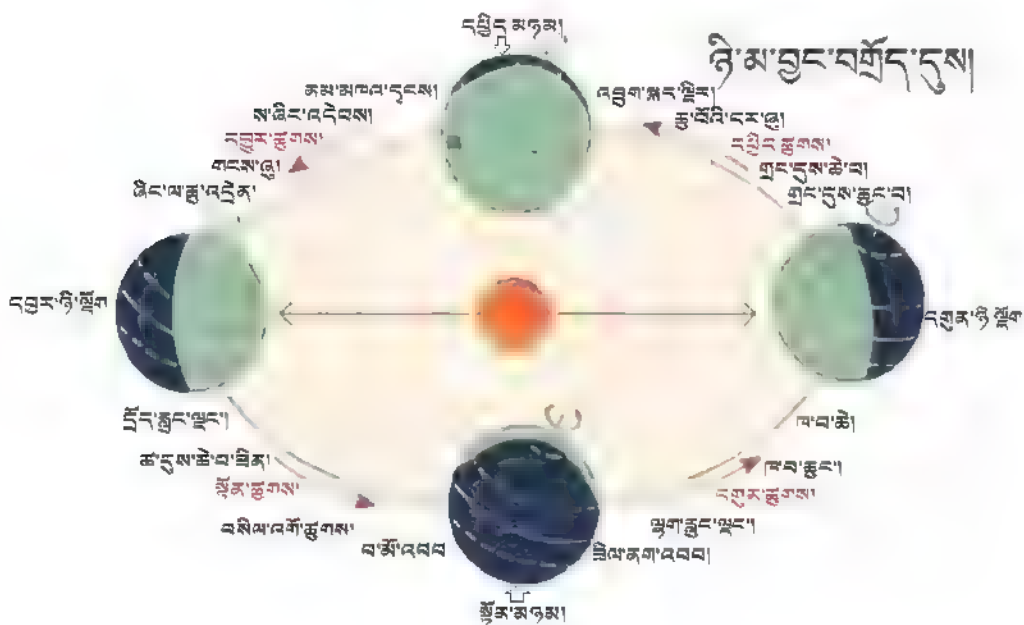
སོགས་ཀྱི་ནད་རིགས་བསྐྱེད་སྲིད། དེས་ན་མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་གི་ཡུལ་དུ་འཕྲོ་
 བ་སྐྱེལ་མཁན་ནམས་ཀྱིས་དུས་ཚོགས་འདིར་ནས་རྙིང་གི་ཅུམ་པ་དང་། མར་ཁུ་
 རྒྱ་མ། ཆང་གི་རྙིང་ཁྲ། གཡག་ཤ་དང་། ལྷག་ཤ་སོགས་ཀྱི་ཤ་ཁུ་རྒྱོད་མོ་དང་། ཤ་
 རིགས་ཀྱིས་གཡོས་སྦྱོར་བྱས་པའི་ཟས་རིགས། ནས་རྙིང་གིས་བཅོས་ཟན་རྒྱོད་མོ།
 མཆན་དང་། ཡོས་ཆག་སོགས་ཟས་བཅུད་ལྟན་དང་། རྒྱལ་ལ་ནད་དུ་སྤང་ཅི་
 རྒྱག་སྟེ་འཐུང་བ་དང་། ལྷག་པར་དུ་སྐྱ་སྐྱའི་ཐང་གི་ཁུ་བ་རྒྱན་འཐུང་བྱས་ན་
 བད་ཀན་ཞི་ཞིང་ཟས་རིགས་འུ་བའི་གྲོགས་བྱེད། ལུས་ཁམས་བདེ་རྒྱོད་བསྐྱེད་
 པའི་གྲོགས་བྱེད་ལུས། དེ་ལྟར་དགུན་ཉི་ཤོག་སྐབས་ཀྱི་ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱང་གི་
 རྒྱུ་འདི་ནི་ས་བྱི་ལོ་ནས་ད་བར་ངས་ཡིག་ཐོག་དུ་ཐེངས་གསུམ་ཅུམ་བཏང་ཡོད།
 ད་ལོར་ཡང་བསྐྱར་དུ་སྐྱ་ཐོག་དུ་གཏོང་བའི་དམིགས་ཡུལ་ནི་བོད་ཀྱི་ཞིང་འབྲོག་
 ས་ཁུལ་དུ་ཡི་གེ་མི་ཤེས་མཁན་མང་བས་དེ་ལས་སྐྱ་ཐོག་དུ་བཏང་ན་ཕན་པ་ཆེ་
 བར་མཐོང་ནས་ད་ལོ་དགུན་ཉི་ཤོག་སྐབས་སུ་ཡང་ཐེངས་གཅིག་བཏང་བ་ཡིན།
 དེ་ལྟར་དུས་ཚོགས་དང་བསྐྱེད་པའི་སྐོ་ནས་ཟས་སྦྱོང་སྤང་བྱང་གི་རྒྱུ་འདི་ལག་
 ལེན་བྱ་བྱུང་ན་ཆེ་རིང་བ་དང་། ནད་མེད་པར་བྱེད་པ་ལ་ཕན་ཐོགས་ཤིན་དུ་ཆེ།
 མི་ཆེ་གཅིག་གི་འཕྲོ་བའི་ནད་དུ་གལ་ཆེ་ཤོས་དེ་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ཡོང་བ་བྱ་
 རྒྱུ་དེ་རེད། གཞན་ལ་རེ་བ་བཅོལ་མི་དགོས་པ། རང་གིས་ལག་ལེན་བྱས་ན་ལུས་
 བདེ་ཐང་དུ་ཆེ་རིང་པོ་གནས་པའི་ཐབས་ཤེས་དེ་རང་རང་གི་ལག་དུ་ཡོད་པ་
 ཞིག་རེད། དེས་ན་མི་ཚང་མས་བྱེད་སྒྲ་བ། ཕན་པ་ཆེ་བ། འགྲོ་སྤང་གཞན་མི་
 དགོས་པའི་ཐབས་ཤེས་འདི་དག་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུ་གལ་ཆེ།

དབུན་ཉི་མུག་སྐབས་ཀྱི་ཟས་སྒྲིང་ལྷང་ལྷང་སྒོར།

གསེར་གྱི་རྒྱུ་ལེའི་ནང་ཆན་བཟང་རྒྱུ་ལེའུ་བཟུ་བཞི་པ་

ཏུ་སྒྲིང་པའི་ལེའུ་ལས།

དེ་ལས་དབུན་ལྷང་ལྷང་ལ་སྐབས་པ། ཉི་མ་བྱང་ཏུ་འགྲོ་བའི་ཏུས་ཀྱི་ཆེ། །
ཅིན་ཏུ་ཆོ་ཆ་རྒྱུ་ལེའི་རོ་པོར་ལྷུར། རྒྱང་དང་ཉི་མ་དག་གི་རྒྱས་རྒྱུ་ལས་ཀྱིས། །
ལྷང་ལ་པའི་པོ་ཉན་ཉན་ཟད་པར་བྱེད། །འདི་ནི་ཆ་བསྐྱ་བ་ལའི་རོ་རྒྱུ་ལས་ཆེ། །
མི་རྒྱུ་ལས་ཀྱི་ནི་མཁུ་རྒྱུ་ལས་ཉིན་རེ་འགྲོག་ཞེས་དང་།



[illegible]

ཤེད་ཀྱི་སྒྲུབ་འབྲུང་དགོས། ཁྱེད་ཀྱི་མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་དེའི་ནད་རྟགས་སུ་མགོ་
ན་པ། ཞིན་པ་ལོག་པ། མགོ་ཡུ་འཁོར་པ། མིག་གིས་མི་མཐོང་པར་བྱུར་པ། རྒྱུག་
མེར་ལངས་པ་སོགས་ནད་རྟགས་སྒྲ་ཆོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་དེ་རིགས་ནི་ཏ་ཅང་
ཡག་པོ་རེད། ནད་རྟགས་ལ་བརྟེན་ན་ཟས་སྦྱོད་གཟབ་ཅིང་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲུབ་
ཡང་འབྲུང་དགོས་པ་ཤེས་ཐུག། ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡུན་རིང་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོན་པོ་
རྒྱན་བསྐྱེད་ནས་ཡོང་བའི་ནད་པ་འགའ་ཞིག་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོན་པོ་ཡང་ནད་
རྟགས་དང་ཆོར་སྤང་གང་ཡང་མེད་པའི་རིགས་དེ་དག་ཡིན། དེ་ནི་ཡུན་རིང་
ཅམ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོན་པོ་ཆགས་ཀྱང་ཆོར་སྤང་མེད་པས་ཟས་སྦྱོད་སོགས་ལ་མ་
གཟབ་པས་སྒྲོ་བྱུར་ཁྲུང་པའི་ཁྱེད་ཚ་འགད་ནས་ཤི་བའི་ཉེན་ཁ་འཕྲད་སྲིད་པ་
ཞིག་རེད། དེའི་སྒྲོར་ལ་དེ་རིང་ངས་ཡིག་སྒྲུང་དང་། གསལ་རིག་ཆེད་ལས་ཀྱི་ཐ་
སྦྱོང་བེད་སྦྱོང་མི་བྱེད་པ་ཕལ་སྐད་ཐོག་ནས་གོ་བདེ་བ་ཞིག་གིས་བཤད་རྒྱ་ཡིན།
བཤད་བྱའི་ནད་དོན་ལ་འང་འཛེམ་སྒྲིང་སྒྱུ་འཁྱུར་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་རྒྱན་ཤེས་
ལྟར་བཤད་པ་ལས། རྒྱ་ལྷགས་བོད་ལྷགས་གང་ཡང་མིན། རྒྱན་འབྲུང་བའི་
སྐབས་སུ་ཆང་མས་དོ་སྤང་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་ལ། རྒྱ་སྒྲུབ་དང་བོད་སྒྲུབ། སྤྱི་སྒྲུབ་
དང་ནད་སྒྲུབ་ཟེར་ནས་དབྱེ་བ་བྱེད་པ་དང་། ཁ་སྔ་རུས་བྱེད་ནས་ངས་བོད་སྒྲུབ་
མ་གཏོགས་མི་འབྲུང་ཟེར་བ་སོགས་ནི་རང་སྒྲིག་སྒྲིས་བཏང་བའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད།
སྒྲུབ་འབྲུང་བའི་དགོས་པ་ནི་ནད་སེལ་ཁྱིའི་ཆེ་རིང་བར་བྱེད་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན་
སྟབས། རང་ལ་གང་ཕན་པའི་སྒྲུབ་དེ་འབྲུང་དགོས། ཆོས་ལྷགས་གྲུབ་མཐའ་ལ་
སྒྲིགས་ཞིན་བྱེད་པ་ལྟར་སྒྲུབ་ལ་སྒྲིགས་ཞིན་བྱ་མི་རུང་། ནད་ལ་ཕན་ན་སྒྲུབ་
རེད། ནད་ལ་མ་ཕན་ན་རིན་གོང་ཆེན་པོ་དང་། བྱིན་རྒྱལས་ཅན་སོགས་ཡིན་
ཟེར་བ་དེ་དག་ནི་སྒྲུབ་མ་རེད།

སྒྲོ་བྱུར་དུ་འཆི་བར་བྱེད་པའི་ནད་རིགས་གཙོ་བོ་ཁྱེད་ཚ་ལ་སྦྱོན་ཡོད་པའི་
ནད་རིགས་རྣམས་རེད། སྒྲོ་བཏང་ནད་རྒྱུ་པོ་ངན་སྒྲུབ་ཀན་སེལ་སོགས་པའི་
ནད་རིགས་དེ་དག་གིས་སྒྲོ་བྱུར་དུ་འཆི་བྱེན་བྱེད་ཅིང་མེད། སྒྲོ་བྱུར་དུ་འཆི་བའི་
བྱེན་ཕལ་ཆེར་ཁྱེད་ཚ་འགགས་པ་དང་། ཁྱེད་ཚ་འགད་པའི་ནད་རེད། ནད་དེ་
དག་གི་འབྲུང་བྱེན་གཙོ་བོ་གཅིག་ཁྱེད་ཀྱི་མཐོ་བའི་ནད་རེད། རྒྱུང་ཚ་འགགས་

པ་དང་། སྐྱེན་པའི་ཁྱག་ཚའི་སྐྱེན་བཅས་རེད། ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤྱང་སྐྱོབ་
 བྱ་བའི་ཆེད་དུ་དུས་བཀག་གིས་སྐྱེན་ཁང་ནང་ཁྱག་ཚ་དང་། ཁྱག་ཤུགས་བཟླ་ག་
 དཔུང་བྱེད་ཅིང་སྐྱོ་བྱར་འཆི་བའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལས་སྐྱེན་འགོག་གང་ཐུབ་བྱ་དགོས། མི་
 ཤི་བ་དང་རྩ་མ་ཆག་པ་གཉིས་ལ་བསྐྱར་གསོ་བྱེད་ཐབས་མེད་པ་རེད། དེར་
 བརྟེན་དུས་རྒྱུ་སྐྱོ་བྱར་འཆི་བའི་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་
 བྱེད་རིགས་དོག་གཟུབ་བྱ་དགོས། ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་བྱེད་རིགས་ཀྱིས་འཆི་
 བའི་ཉེན་ཁ་ནི་དུས་བཞི་ཀུན་ལ་གནས་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་ཡང་། དམིགས་བསལ་
 དཔུན་དུས་གང་ལྟག་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་འཆི་བ་གངས་མང་ཤོས་རེད། ཁྱག་ཤེད་
 མཐོན་པོའི་བྱེད་རིགས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུ་ལ་རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་པ་རེད། དཔེར་
 བློན་པོ་རིགས་རྒྱུད་ལས་བྱུང་བ་དང་། འཆོ་བའི་གོམས་གཤིས་ཡག་པོ་མེད་པ། ལྷ་
 མང་པོ་སྤྱོད་པ། ར་ཁྲིལ་དང་། ཆང་རག་འཐུང་མང་བ། མཆོན་མོ་གཉིད་ཆག་
 པ་ལ་སོགས་པའི་བས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་བྱེད་བསྐྱེད་ཅིང་ཡོད།
 མདོར་བསྟུས་ན། རུབ་ལུགས་ཀྱི་ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་བྱེད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་བཞི་དང་
 འབྲས་བུ་བཞི་བྲས་ཡོད་པ་འོག་དུ་དཔེ་རིས་ཡོད་ཀྱང་འདིར་ཡང་བསྐྱར་དོ་སྤྱོད་
 རྒྱ་བར། ༡ ལྷ་ལ་སོགས་པ་བས་སྤྱོད་ཅན་བླ་མང་བ། ༢ དར་ལངས་པ། ༣ ཆང་
 རག་འཐུང་མང་བ། ༤ བས་སྤྱོད་རྒྱུ་བྱིས་མི་འདྲང་བ། འདི་ནི་རྒྱུ་མ་ཅན་བླ་མང་
 བའི་དོན་ཡིན། རྒྱ་བཞིས་བསྐྱེད་པའི་ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་བྱེད་དེ་ལ་འབྲས་བུ་
 བཞི་འཐུང་སྤྱིད་པ་ཡང་བཞི་སྟེ། ༡ འབྲས་བུ་དང་པོ། སྤྱིང་བྱེད་དང་སྐྱེད་པའི་
 ཁྱག་ཚའི་བྱེད། ཁྱག་ཚ་སྤྱི་མཁའི་གསལ་ཅན་སོགས་ཁྱག་ཚ་སྐྱོན་ཅན་ཡིན་ན། ཁྱག་
 ཤུགས་མཐོན་པོའི་བྱེད་ཀྱིས་སྤྱིང་དང་སྐྱེད་པའི་ཁྱག་ཚ་འགགས་པའམ་འགད་ནས་
 འཆི་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་དང་། ༢ འབྲས་བུ་གཉིས་པ། ཁྱག་ཤུགས་མཐོན་པོ་ཡུན་
 རིང་སོང་ན་མཁའ་མའི་རྒྱས་པ་ཤོར་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། མཁའ་རྒྱས་ཉམས་
 བྱེད་ཅིན་དུག་ཅིས་པ་རྒྱ་སྤྱོད་དུ། 尿毒症。 ཟེར་བའི་བྱེད་དེ་བསྐྱེད། བྱེད་དེ་
 བྱུང་ན་བདུན་ཕྱག་རེ་རེའི་བྱེད་དུ་དུས་བཀག་གི་སྐྱོ་ནས་ལུས་ཀྱི་ཕྱི་ནས་འཐུལ་
 ཆས་ཀྱི་མཁའ་མ་བཟུང་དགོས། མཁའ་མ་འཐུང་བཞིན་བྱེད་གཞན་མ་ཡོང་ན་ལོ་
 མང་ཅམ་འཆོ་སྤྱོད་ཀྱང་། མཁའ་མ་མ་བཟུས་པར་རྒྱ་དོ་ཅམ་སོང་ན་འཆི་བར་

འགྱུར་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད། ༡ འབྲས་བུ་གསུམ་པ། སྒོ་བྱར་འཆི་བ། འདི་
ལ་སྒྲན་བཅས་བྱ་བའི་གོ་སྐབས་ཤིན་ཏུ་ཁྱུང་། ༢ འབྲས་བུ་བཞི་པ། ནད་རིགས་
སྒྲ་ཆོགས་བསྐྱེད་པ། འདིའི་དོན་ནི་སྦྱིང་ནད་དང་། བཤམ་ནད། ཚ་ནད་སོགས་
གང་རུང་གཅིག་འབྱུང་བར་བྱེད་པའི་དོན་ཡིན། དེ་ལྟར་ཁྲག་ཤེད་མཐོན་པོའི་
ནད་ཀྱི་རྒྱ་བཞི་པོ་དེས་འབྲས་བུ་བཞི་བསྐྱེད་ཚུལ་ཕྱི་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་ཕྱོགས་
བསྐྱེམས་ཤིག་རེད། ཁྲག་ལྷགས་མཐོན་པོའི་ནད་མེད་མཁན་ཡིན་ན་ནད་དེ་མི་
འབྱུང་བའི་ཆེད་དུ་སྒོན་འགོག་གི་བླ་སྦྱོང་སྒྲོར་ལ། དང་པོ་ཚ་མཉེན་པོ་དང་།
ཁྲག་གཅོང་མ་ཞིག་དགོས། དེ་ལྟར་ཡོང་བ་བྱེད་པ་ལ་སྒྱུ་མ་མང་པོ་དང་ ཆ་མང་
པོ་སྦྱོང་པ། ཆང་རག་མང་པོ་འབྱུང་བ་སོགས་འཛེམ་དགོས། རུས་རྒྱན་དུ་ལུས་
པོ་སྦྱོང་བཅར་བྱེད་ཅིང་ལུས་ཚལ་དང་། ལུས་སྦྱོང་། ཉིན་ལ་བསྒྲོར་བ་བྱེད་པ་
སོགས་རྒྱན་འཁྱོངས་བྱ་དགོས། གལ་སྲིད་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཡོད་ན་རུས་
རྒྱན་གཟབ་དགོས་པའི་སྦྱོང་ལམ་བརྟན་ཡོད་པར། ༡ ལུས་འགྱལ་བསྦྱོང་སྐབས་
སྒྲ་སྒོ་བྱར་ལྷགས་ཆེན་བཏོན་ན་ཁྲག་ཚ་འགད་སྲིད། ༢ ཁོང་ཁྱོ་ལངས་པ་ཆོད་
འཛིན་བྱ་དགོས། ༣ ལྷུང་སྐབས་ཀྱིས་ལངས་འདུག་དང་། བྱི་རྒྱར་བྱེད་མི་རུང་།
ང་ཆོའི་ལུལ་སྐད་ལྷུང་ཆ་བྱི་དང་། ཆ་རྒྱར། ཆར་འདུག ཁོ་ལངས་བཅས་བྱས་ན་
ཁྲག་ཚ་འགད་སྲིད། ༤ ཆབ་ཆེན་གཏོང་སྐབས་ཏུ་ཅང་ཐལ་ཆེ་བའི་ལྷགས་ཀྱིས་
བཅོར་མི་རུང་། ༥ ཁ་སྐབས་སྒྲ་ཉལ་ནས་ལུན་རིང་དུ་དཔེ་ཆ་བཟུ་བ་སོགས་
འཛེམ་དགོས། དེ་ལྟར་ལུན་རིང་དུག་ན་སྦྱིང་གི་ཁྲག་ཚ་མནན་ནས་ཁྲག་ཤེད་
མཐོ་བའི་རྒྱ་བྱེད་སྲིད། ༦ རྩོད་བྱུང་གི་སྐྱེ་ཆའི་སྒྲོག་གུ་དང་། ཕྱི་ལྷགས་སྐྱེ་རྒྱན་
ནམས་དམ་པོར་བསྐྱེམས་མི་རུང་། ༧ རྩོ་བ་ཏུ་ཅང་རྒྱགས་ཆེ་མི་རུང་། དེ་ལྟར་
ཁྲག་ཤེད་མཐོན་པོར་གྱུར་པའི་མི་དེས་ཁྲག་ལྷགས་ཆོད་འཛིན་བྱེད་པའི་སྒྲན་
རྒྱན་འབྱུང་བྱེད་དགོས་པ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ། རུས་རྒྱན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་དམན་གང་
ལྟར་ཀྱང་ངེས་པར་དུ་ཁྲག་ཤེད་སྒྲན་རྒྱན་འབྱུང་བྱ་དགོས་པ་ལས་བར་མཆོམས་
བཅད་མི་རུང་། ཁྲག་ཤེད་མཐོ་རུས་སྒྲན་བྱ། མར་བབས་པ་དང་སྒྲན་བཅད་པ་
ཡིན་ན་ཁྲག་ཚ་ལ་དམ་སྒོད་མང་པོ་བྱེད་པའི་རྒྱུན་བྱེད་ཅིང་། ཉིན་ཞིག་ཁྲག་ཤེད་
མཐོན་པོ་ལྷགས་ཆེ་ཅོམ་བྱུང་ན་ཁྲག་ཤེད་ཀྱི་སྒྲན་འབྱུང་ན་འང་ཕན་མི་ཐོགས་

སར་ཆགས་སྤྱིད། མདོར་ན་ཁྱེད་མཐོན་པོའི་ནད་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན།
 ཁྱེད་སྐྱེན་རྒྱུ་འབྱུང་བྱེད་དགོས་ཤིང་དེའང་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེན་འབྱུང་དགོས་པ་ལས་
 བོད་སྐྱེན་གྱིས་ཚོད་འཛིན་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། གལ་སྲིད་བོད་སྐྱེན་འབྱུང་
 བའི་མོས་པ་ཆེན་པོ་ཡོད་ན། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སྐྱེན་རྒྱུ་འབྱུང་གང་ཡིན་དེ་གཞི་བཞག་
 གི་ཐོག་ཏུ་བོད་སྐྱེན་སྐྱུ་རྒྱ་ཉེར་ལྡང་དང་། ཁྱེད་ནད་ཀྱི་སྤྱོད་ལ། ལ་གར་ཉི་ཤུ་
 མོགས་གང་འདོད་སྐྱེན་རོགས་སུ་འབྱུང་ན་ཕན་པ་ཅུང་ཟད་ཡོད་སྤྱིད། ཁྱེད་
 མཐོན་པོ་ཅན་གྱི་གཟུང་དགོས་པའི་སྒོར། ཁྱེད་གཙང་མ་ཡོད་བ་བྱ་རྒྱ་གལ་
 ཆེ། ཁྱེད་གི་ནད་ཏུ་ཞག་ཅི་མང་དུ་གན་དེ་དག་ཁྱེད་ཚའི་ངོས་སུ་འཁར་ནས་ཁྱེད་
 ཚ་སྤྱོད་མཁྱེད་ཅན་ཏུ་འབྱུང་ཞིང་དེས་ཁྱེད་ཚ་གས་སྒྲོན་བྱེད་པ་དང་། ཡང་།
 རྒྱལ་དྲུག་གིས་ཁྱེད་ཚའི་ངོས་སུ་ཟ་ནས་ཁྱེད་ཚ་སྤྱོད་མོར་གྱུར་ཏེ་ཁྱེད་ཏུ་བདོལ་
 བའི་སྒྲོན་བྱེད་ཅིང་ཡོད། དེས་ན་ཁྱེད་མཐོན་པོའི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་མི་
 རྣམས་ཀྱིས་ཞག་ཅི་མང་བའི་ཟས་རིགས་དང་། ར་ཁྲིལ། ཆང་རག། ཟས་རྒྱུ་པ་
 དང་། ལྷག་པར་ཤ་རྒྱུ་པ་དང་མར་རྒྱུ་པའི་རིགས་འཛེམ་དགོས། །

[illegible]

རྟེན་གྲུབ་ཀྱི་འགོག་གྱིད་ཐབས་སྒྲིབ།

2021.ལོའི་ཟླ་ 1.པའི་ཆེས་ 2། ཁྱིན་རུང་།

【སྒྲིབ་སྐྱེལ་ཡིག་ཐོག་རྒྱ་ཐབས་པ།】 མདོ་དབྱུང་མཐོ་སྒྲིབ་ན་བཞུགས་པའི་བོད་
 རིགས་སྤྱོད་ཟླ་ལྷན་ལ་གནས་ལོ་གསར་པའི་འཆམས་འདྲི་དང་ཆབས་གཅིག་རྒྱ་
 ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་སྤྱད་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ལ་མདོར་བཅུས་ཤིག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། རིང་འཆོ་
 ཆོ་ཡི་བཅུད་ལེན་གྱི་ཡ་གྲུལ་རྒྱ་གྲུར་པ། མི་ན་བ་རིང་རྒྱ་གནས་པར་བྱེད་པའི་
 ཐབས་ལས། དེར་རྒྱས་སྒྲིབ་ཙུང་འགགས་པ་དང་། ལྷན་ཙུང་འགགས་ནས་ཤི་མཁན་
 དེ་ཏ་ཅང་མང་པོ་རེད། བདེ་རིགས་དེ་དག་སྔོན་འགོག་གྱིད་ཐབས་སྒྲིབ་ལ་སྒྱི་
 ལུགས་གསོ་རིག་གི་བཤད་སྟོལ་ལྟར་མདོར་བཅུས་ཤིག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། བོད་གྱི་གསོ་
 རིག་གི་ནད་རྒྱ་མཚན་དག་རྒྱ་རྒྱ་སྒྲིབ་ནད་ལེའུ་ནད་རྒྱ་སྒྲིབ་ནད་ནད་གསལ་གྱི་
 དབྱེ་བ་བཟུང་ཕྱིན་ཡོད་ཀྱང་། དེར་རྒྱས་མི་མང་པོ་ཞིག་འཆི་སྒྲིབ་བྱེད་པའི་སྒྲིབ་
 བྱེད་འདི་དང་འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་སྒྲིབ་གཅིག་ཀྱང་མི་སྤྱད་། དེར་བརྟེན་འདྲིར་
 སྒྲིབ་ཙུང་དགག་པའི་ནད་གྱི་རྒྱ་སྒྲིབ་སྔོན་འགོག་དང་། དེའི་ཉེན་ཁ་ལས་ལྷ་རྒྱ་
 བྱེད་ཐབས་སྒྲིབ་བཤད་པར། སྒྲིབ་ཙུང་འགགས་པའི་ནད་གྱི་རྒྱ་སྒྲིབ་ནད་ཀྱི་ཁྱི་
 བྱེད་རྒྱ་ཁྱི་གར་པོ་ཆགས་ནས་ཁྱི་ཙུང་འབྱར་བཀ་ཅན་རྒྱ་འབྱར་བའི་
 བྱེད་རིགས་ཤིག་རེད། དེ་ལ་ཁོ་ཆོས་ཁྱི་ཙུང་འབྱར་ཅན་ཞེས་མིང་བཏགས་
 ཡོད། ཁྱི་ཙུང་འབྱར་རྒྱ་ཁྱི་གར་པོ་ཆགས་ཏེ་འབྱས་ཐང་གི་རྒྱ་པ་འདྲ་བར་
 ལྷ་རྒྱ་ཁྱི་ཙུང་འགགས་པ་རེད། དེའི་རྒྱ་སྒྲིབ་ནད་སྤྱོད་རིགས་ཀྱིས་བཟོས་པའི་
 བཟུང་བཏུང་གི་རིགས་དང་། ཆང་རག་དང་། ལྷ་རིགས་རྒྱས་ཀྱིས་ཁྱི་ཙུང་
 སྒྲིབ་ཙུང་འབྱར་ཅན་རྒྱ་ཆགས་ཤིང་། ཙུང་པོས་སྤྱོད་ཀྱིས་ཆགས། ལྷ་རིགས་
 རྒྱས་ཁྱི་ཙུང་འབྱར་བས་ཁྱི་ཙུང་སྤྱོད་ཅན་རྒྱ་འབྱར་ནས། ཁྱི་
 ཙུང་འགགས་པ་དང་། ཁྱི་ཙུང་འགྲོད་པའི་ཉེན་སྒྲིབ་དེ་སྒྲིབ་དང་ལྷན་པ་གཉིས་ཀ་
 ལ་ཡོད་གི་ཡོད། ང་ཆོའི་ལུས་ལ་ཙུང་དགར་དང་། ཁྱི་ཙུང་རིགས་ཆེ་སྤྱོད་པོ་
 ཞིག་གིས་བྱེད་ཅིང་ལས་ཀ་བྱ་བའི་རྒྱ་ལ་ནི། དཔེར་ན། དེར་རྒྱས་ཁང་པའི་ནད་

དུ་སློག་སྤྱད་དང་། རྒྱ་ཀ་ལའི་ལྷགས་སྤྱབ། སོ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་བའི་འགྲིག་སྤྱབ་ལ་
སོགས་པའི་ཡོ་བྱད་རྣམས་ལས་རྒྱ་དང་། སློག་དང་། སོ་ལ་རྒྱ་རྒྱ་སོགས་འཁོར་
བསྐྱོད་བྱེད་ཅིང་འཆོ་བའི་ཉེར་སྤྱོད་མཁོ་འདོན་བྱེད་པ་རི་བཞིན་དུ། ལུས་ཀྱི་ཚ་
རིགས་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་བཞིན་དུ་ལུས་ལ་ཁྲག་དང་རྒྱ་དག་གི་རྒྱ་བ་རྣམས་འཁོར་
བསྐྱོད་བྱ་བའི་ལས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་སློག་སྤྱད་ལ་སྤྱོད་ཤོར་ན་
སློག་མེད་པ་དང་། རྒྱ་ཀ་ལའི་སྤྱ་གུ་ལ་སྤྱོད་ཤོར་རྒྱ་མེད་པ་ཆགས་པ་རི་བཞིན་དུ་
ལུས་ཀྱི་ཁྲག་ཚ་ལ་སྤྱོད་ཤོར་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་འགའ་ཞིག་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་
དང་། ཆེན་སློག་གི་དབང་པོ་འགགས་འགོ་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། ཁྲག་ཚ་དེ་སྤྱ་
མཁའ་གསལ་ཅན་དུ་གྱུར་ན་ཁྲག་ཚ་གས་པ། ཆག་པ། ཁུང་བྱག་པ་སོགས་ཀྱིས་སློག་གི་
རྒྱ་བ་ཆད་པའི་ཉེན་ཁ་བྱེད་ཅིང་ཡོད།

ལོ་གཞིན་རྣམས་ཀྱིས་ཁྲག་ཚ་སྤྱོད་འདག་ཅན་དུ་འགྱུར་བ་སློན་འཁོག་གི་ཆེད་དུ།
རྒྱ་རིགས་ཁུང་ཅམ་བཟའ་བ་དང་། དུ་བ། ཆང་རག་སོགས་འདྲེན་དགོས་པ་
དང་། ལུས་པོ་འགལ་བསྐྱོད་མང་ཅམ་དགོས་པ་བཤད། འོ་ན་ཁྲག་ཚ་སྤྱོད་འདག་
ཅན་དེ་རི་ལྟར་འགྱུར་ཞེ་ན། འོག་ལ་དཔེ་རིས་ཁ་ཤས་བཏང་ཡོད་པ་དེར་
གཟིགས་དང་ཤེས་སྤྱབ། དེ་རིང་འདྲིའི་ནང་དུ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་དང་། ནད་རྟགས་
རྣམས་དཔེ་རིས་བཏང་ཡོད། དཔེ་རིས་བཏང་བའི་རྒྱ་མཚན་དེ་ཡི་གེ་མི་ཤེས་
མཁན་རྣམས་ཀྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། དཔེ་རིས་ལ་མིག་ཡོད་པ་ཆང་མས་ལྟ་ཤེས་པ་
ཞིག་ཡིན་སྤྱབས་ཆང་མས་སྤྱིང་གི་ཁྲག་ཚ་འགགས་པའི་ནད་ཀྱི་སློར་དཔེ་རིས་ལ་
བལྟ་ནས་ཤེས་པར་གྱིས། སྤྱིང་གི་ཁྲག་ཚ་དྲངས་མ་ཅན་དང་། ཁྲག་ཚའི་ངོས་སུ་
ཁྲག་དྲིག་བརྒྱ་ཆ་ཉེར་ལྷ་འཁར་ཡོད་པ། ཁྲག་དྲིག་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་ལྷ་འཁར་ཡོད་པ་
དཔེ་རིས་མི་འདྲ་བ་གསུམ་ཡོད། ཡང་དཔེ་རིས་གཞན་ཞིག་ནི། སྤྱིང་གི་ཁྲག་ཚའི་
ཆ་ཤས་དུམ་བུ་ཞིག་ཁྲག་དྲིག་གིས་འགགས་ནས་ཁྲག་དང་ཡི་རྒྱ་རྒྱ་མི་སྤྱབ་པ་
སྤྱིང་ཤ་ལ་སྤྱོད་ཐེབས་ནས་སྤྱིང་གི་བྱེད་ལས་ཉམས་པའི་དཔེ་ཞིག་རེད། ཡང་།
ཁྲག་ཚ་ལ་སྤྱོད་ཆེ་རྒྱུ་གི་དཔེར་ཞིག་བཤོད་ཡོད། ཚ་སྤྱབས་དང་པོ་རྒྱན་ལྟན་
ཁྲག་ཚ་གཙང་མ། སྤྱ་གུ་གཉིས་པ་ཁྲག་དྲིག་གིས་ཏ་ལམ་བརྒྱ་ཆ་ཉེར་ལྷ་ཅམ་
འགགས་པ། སྤྱ་གུ་གསུམ་པ་བརྒྱ་ཆ་ལྷ་བརྒྱ་ཅམ་འགགས་པ། སྤྱ་གུ་བཞི་པ་ལལ་

ཆེར་བརྒྱ་ཆ་དོན་ལུ་ཅམ་འགགས་པ། སྤྱུ་ལུ་ལུ་པ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འགགས་ཟིན་པའི་
དཔེ་རིས་ཡིན། བྲག་ཙ་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་འགགས་ཟིན་ན་སྒོ་བྱར་འཆི་བའི་རྒྱུ་ཡིན།
འདིའི་སྒོར་བཤད་དགོས་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི། བོད་དུ་ནད་འདི་ཡིས་འཆི་བའི་
གངས་མང་བ་དང་། ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་མང་པ། བརྒྱ་དཔྱད་མ་བྱས་པར་རང་
ལ་ནད་འདི་ཡོད་པ་མི་ཤེས་པ་བཅས་ཀྱིས་ཉེན་ཁ་ཆེ་བའི་ནད་འདི་ལ་དོགས་
ཟོན་བྱ་དགོས་པའི་འཕོད་སྤྱུ་ལྱི་ཆེད་དུ་ཡིན། དེར་དུས་ནད་འདི་ཡིས་འཆི་
བའི་གངས་ཀ་དེ་ཆུན་པོ་ལས་ལོ་ཁྲི་མང་བར་བཤད། (中年)ཡང་འདིར་སྤྱིང་
གི་བྲག་ཙ་འགགས་པའི་ཉེན་ཁའི་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་དཔེ་རིས་ཞིག་བཀོད་ཡོད།
དཔེར་རིས་དང་པོ། བྲག་ཙ་དོན་སྤྱུ་བྲག་དྲིག་གིས་བརྒྱ་ཆ་སྤྱུ་ལུ་འགགས་ན་
ཉ་ལམ་ནད་རྟགས་གང་ཡང་མེད། དཔེ་རིས་གཉིས་པ། བརྒྱ་ཆ་ལུ་བརྒྱ་འགགས་
ན་སྐབས་འགར་མགོ་ལུ་འཁོར། བྱང་ཁ་ལྷི་བའི་ནད་རྟགས་ཡོད། དཔེ་རིས་
གསུམ་པ། བརྒྱ་ཆ་དཔྱ་བརྒྱ་འགགས་ན་དུས་རྒྱན་མགོ་ལུ་འཁོར། ཞེན་པ་
ལོག བྱང་ཁ་ལྷི་བ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད། འདི་ནི་ཉེན་བརྟེན་ཞིག་ཡིན་པས་
སྐབས་དེར་ལྷུར་དུ་སྒྲན་ཁང་ནད་དུ་འགྲོ་ནས་བརྒྱ་དཔྱད་བྱ་རྒྱ་དང་། སྒྲན་
པའི་བསྐབ་སྒྲན་ལྷུར་སྒྲན་བཅོས་མ་བྱས་ན་སྒོ་བྱར་དུ་འཆི་བའི་ཉེན་ཁ་ཡོད།
སྐབས་འདིར་ཕྱི་ལུགས་སྒྲན་དང་། བཅོས་ལ་མ་བརྟེན་པ་རྒྱ་སྒྲན་དང་བོད་སྒྲན་
སོགས་ཀྱི་དུས་ཆེད་འགོར་བ་མི་བྱེད་པ་གལ་ཆེ། དཔེ་རིས་བཞི་པ། བྲག་ཙ་བརྒྱ་
ཆ་གོ་དཔྱ་འགགས་ཟིན་པ། འདི་ནི་ལྷུར་དུ་སྒྲན་ཁང་དུ་འགྲོ་ནས་གཤགས་བཅོས་
སོགས་སྒྲན་བཅོས་མ་བྱས་ན་རྒྱ་ཆེད་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ལས་ལུན་རིང་འཆོ་མི་ཐུབ་
པ་ཤེས་དགོས། བྲག་ཙ་སྒོ་འདག་ཅན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་མཁན་ཆོས་དུས་རྒྱན་
ནད་རྟགས་ཡོད་མེད་བརྒྱ་དཔྱད་བྱ་དགོས། སྤྱིང་གི་བྲག་ཙ་འགགས་པའི་ནད་
ཀྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་པ་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས་སྤྱུ་ ཉེན་ཤས་ཀྱི་སྒྲན་ནས་ནད་རྟགས་ཅུང་
ཟད་རེ་ཡོད་གི་ཡོད་པ་རེད། སྐབས་དེར་སྤྱང་མེད་མི་བྱེད་པར་ལྷུར་དུ་སྒྲན་ཁང་
ལ་བརྒྱ་དཔྱད་འགྲོ་ནས་ཉེན་ཁའི་ཆེད་གང་ཅམ་སྤེལ་ཡོད་པ་དང་། སྒྲན་
བཅོས་གང་དགོས་ཤ་སྤྱིག་བྱ་དགོས། ནད་རྟགས་ཡོད་པ་ནི་ཉེན་སྒྲོན་འགོག་
དགོས་པའི་སྒྲན་བརྟེན་རེད། ཉེན་བརྟེན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་སྒྲན་ཁང་དུ་སྤྱིང་གི་

ཁྱེད་ཅེས་གཤགས་བཅོས་བྱས་ན་རང་སྒོ་ག་བསྐྱེ་བྱུང་། དཔེ་རིས་ཀྱི་ཁ་བྱང་ལ་པར།
 རྒྱེད་ཅེས་འགགས་པའི་སྒོ་ན་བར་ནད་རྟགས་ཀྱི་དཔེ་རིས་རྒྱག་ཡོད་པ་དེ་དག་ལ་
 གཟིགས། བར་ནད་རྟགས་དང་པོ་བྱང་ཁ་གཟེར་བ། གཉིས་པ་དབྱང་པ་དང་རྒྱབ་
 ལོག་གཟེར་བ། གསུམ་པ་འགུམ་པ་དང་སོ་གཟེར་བ། བཞི་པ་དབྱགས་འབྱེན་
 རྒྱབ་དཀའ་བ། ལྷ་པ་མགོ་པོ་འཁོར་བ། རྒྱག་པ་པོ་ཁ་གཟེར་བ། ཞེན་པ་ལོག་པ་
 བཅས་ཀྱི་ནད་རྟགས་ཡོད་འདུག རྒྱེད་ཅེས་ཀྱི་ལྷན་ཡོངས་ལ་འབྲེལ་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཡིན་སྟབས། རྒྱབ་དང་དབྱང་པ། སོ་དང་འགུམ་པ། སྐབས་འགར་རྒྱང་པ་གཟེར་
 བ་སོགས་ནི་རྒྱེད་གི་ཁྱེད་ཅེས་སྒོ་ན་གནས་དེ་དག་རྒྱག་གཟེར་ཡོང་བ་ཞིག་
 རེད། དེས་ན་ནད་རྟགས་དེ་ཡོང་ཆེ་ལྷོ་རུ་སྤྱི་ལུགས་སྐྱེ་ཁང་རུ་དེས་པར་འགོ་
 དཀོས། དཔེར་ན། རྒྱེད་ཅེས་འགགས་བྱུངས་ཀྱི་སྐབས་སུ་མགོ་ན་དང་། རྒྱལ་ནག་
 སྐྱེན་པ། སོ་ཁ་གཟེར་བ། སོ་གཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ལྷན་ཀྱི་ཆ་ཤས་རྣམས་ལ་
 རྒྱག་གཟེར་ལངས་བའི་ཆེ་བསྐྱེན་ནས་བསྐྱེད་ན་མི་རིང་བར་འཆི་བར་དེས། རང་
 ལ་རྒྱེད་ནད་ཡོད་ཅིང་གོང་གསལ་ཀྱི་ནད་རྟགས་འདི་དག་བྱང་ན་གཟེབ་དཀོས་
 པར། ལེ་སྒྲོང་མི་བྱེད་པར་རུས་ཆོད་དམ་འཛིན་བྱེད་ཅིང་སྤྱི་ལུགས་སྐྱེ་ཁང་ཞེས་
 པ། དེར་རུས་ང་ཆོའི་འབོད་སྒོལ་ལ་མི་དམངས་སྐྱེ་ཁང་ཟེར་བ་དེར་འགོ་དཀོས།
 བོད་སྐྱེ་བ་དང་། ལྷང་དབྱི་ལ་བཞེན་ནས་རུས་ཆོད་འཁོར་ན་པལ་ཆེར་འཆི་བ་
 ལས་ལྷོག་དཀའ། མི་སོ་སོས་ལོ་རེ་བཞིན་སྐྱེ་ཁང་རུ་བདེ་ཐང་བརྟག་དབྱང་
 བྱེད་ཅིང་རང་ལ་ཁྱེད་ཅེས་སྒོ་ན་ཡོད་མེད་དེས་པར་རུ་ཤེས་པར་བྱ་དཀོས། འདི་
 དཔེ་རིས་ཀྱི་ལམ་ནས་འབྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ནི་བོད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཡི་
 གེ་མི་ཤེས་པས་དེ་དག་ལ་སྟབས་བདེ་བའི་ཆེད་རུ་ཡིན། དཔེ་རིས་ཀྱི་འོག་རུ་
 བསྐྱེམས་ཆོག་གཅིག་བྲིས་ཡོད། ལོ་ཁྲི་བ་སྐབས་སུ་ནད་འདི་མི་འབྱུང་ཆེད། ལོ་
 རྒྱང་སྐབས་སུ་ཟས་སྒྲོད་གང་ལེགས་གིས། ཞེས་པའི་དོན་ནི། ལོ་ཁྲི་བ་ཟེར་ན་རྒྱ་
 རྒྱུ་དུ་ 中年。 ཟེར་བ་དེའི་སྐབས་སུ་ནད་འདི་མི་འབྱུང་བའི་ཆེད་རུ། ལོ་ན་
 གཞོན་པའི་རུས་སུ་ཟས་སྒྲོམ་གཟེབ་དཀོས་པ་སྟེ། རྒྱུ་རིགས་ཅན་དང་། ཟས་
 རྒྱེད་པའི་རིགས་མང་པོ་བཟུང་མི་རུང་། ཆང་རག་མང་པོ་འབྱུང་མི་རུང་།
 ཡང་། བར་མེད་རྣམས་ཀྱིས་སྒོ་ན་འཁོག་བྱེད་པ་དང་། བར་ཅན་རྣམས་ནི་རྒྱག་

རུ་མི་འགོ་ཆེད། །སྒྲིབ་རིགས་ཀྱང་མོ་འགྲུལ་སྒྲིབ་མང་ཚམ་གྱིས། ཞེས་པའི་དོན་
 བློ། བྱེད་མེད་མཁན་ལ་ནད་དེ་མི་འབྱུང་བ་སྒྲིབ་འགོག་དང་། བྱེད་དེ་ཡོད་
 མཁན་ཡིན་ན་ནད་དེ་རྗེས་ཀྱི་མི་འགོ་བའི་ཆེད་རུ་ཟས་སྒྲིབ་ཅན་དང་། སྒྲིང་
 པ། རུལ་བམ་གྱིས་སྒྲིབ་ཅན་བཟའ་མི་རུང་། རུས་རྒྱན་ལུས་ཅལ་སྒྲིབ་བདར་
 སོགས་འགྲུལ་སྒྲིབ་མང་ཚམ་བྱ་དགོས། ཞེས་བསྒྲིབ་ཆོག་ཅིག་བྱས་ཡོད། བྱེད་
 འདི་ཡོད་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་རུས་རྒྱན་རུ་ཟས་སྒྲིབ་མ་གཟབ་ན་སྔ་དྲོ་མི་བདེ་བ་
 གང་ཡང་མེད་ནའང་ཕྱི་དྲོ་འཆི་བ་དང་། དེ་རིང་ཡོད་ན་སང་ཉིན་ཤི་བེན་པ་
 སོགས་བསམ་ཡུལ་ལས་འདས་པའི་དོན་རྒྱུ་ཡོང་སྲིད་པ་རེད། སྒྲིབ་རུས་འཆི་བའི་
 རྒྱུ་ནི་ཁྲག་ཅ་འགགས་པའི་ནད་རིགས་འདི་རེད། དེ་ཡང་སྒྲིང་ཅ་འགགས་པ་
 དང་། ལྷན་པའི་ཅ་འགགས་པ་དང་འགད་པ་བཅས་ཀྱི་ནད་རྣམས་རེད། སྒྲིང་གི་
 ཁྲག་ཅའི་སྒྲུ་གུ་འགགས་ནས་ཁྲག་དང་རྒྱུ་རྒྱ་མི་བྱབ་པར་གྱུར་ན་སྒྲིང་ཤ་ཉམས་
 ཏི་སྒྲིང་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་རུས་པ་མེད་པར་ཆགས་ཏི་འཆི་བ་འགྱུར་རོ། །སྒྲིབ་པ་མ་
 ཡིན་པའི་མི་རྣམས་ཀྱིས་ནད་འདིའི་རྒྱ་རྒྱུ་མ་ཤེས་ན་འགྲིག །ཁེས་པར་ཤེས་
 དགོས་པ་ནི། བྱེད་རྟགས་བྱུང་ན་དེ་མ་ཐག་རུ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ཀྱི་སྒྲིབ་བཟའ་དགོས།
 འོག་ལ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་གསུམ་གྱི་མིང་དང་དཔེ་རིས་བཀོད་ཡོད། སྒྲིབ་མིང་བོད་སྐད་
 མེད་སྐབས་རྒྱ་སྐད་རང་སོར་བཞག་ཡོད། 1 འཁོར་སྒྲིབ་ཀན་ཡུལ། སྒྲིབ་རུས་ཀྱི་སྒྲིབ་
 བན་རུས་ཆེ། འཁོར་རྒྱུང་སྒྲིབ་ཁང་འགོ་བའི་ལམ་བར་རྒྱ་ཆོད་སྐར་མ་ཁ་ཤས་ལ་མི་
 འཆི་བར་བྱེད་པའི་རུས་པ་ལས་འདི་ཁོ་ནར་བརྟེན་ནས་རྒྱུ་བྱབ་པའི་རུས་པ་
 མེད། 2 ཏན་སྒྲིབ་ཏིའི་མང་། (丹参滴丸) རྒྱ་སྐད། 3 རུ་འཁོར་ཏིའི་མང་། (救心
 丸) རྒྱ་སྐད། འདི་གཉིས་ཏ་ཅང་ཡག་པོ་ཡོད། སྒྲིང་ནད་ཡོད་མཁན་ཆོས་སྒྲིབ་
 འདི་དག་རུས་རྒྱན་ལུས་ལ་བྱིར་རྒྱ་གལ་ཆེ། སྒྲིབ་འདི་དག་ཚོས་ན་ཉིན་ཁ་འབྱུང་
 རྒྱུ་རུས་ཆོད་སྒྲིབ་འགྲུལ་བྱེད་ཅིང་། སྒྲིབ་ཁང་ནད་རུ་གཤགས་བཅོས་བྱེད་
 བྱབ་པའི་གོ་སྐབས་ཆེ་རུ་གཏོང་བྱབ། སྒྲིབ་འདིས་ངའི་སྒྲིབ་ཐེངས་གཅིག་སྒྲིབ་
 རྒྱུང་། 2017ལོར་ཐེངས་གཅིག་ང་ཆོ་རུ་པ་ལ་སོང་། སྒྲིབ་ 7 པའི་ཆོས་ 21 ཉིན་
 རྒྱུང་རྒྱ་ཆོད་གི་ཤར་རུང་རིའི་འགོར་ལ་དབྱགས་གསོས་འབྱུང་ཞིང་སྒྲིབ། དེ་ནས་
 མར་ཐང་ལ་སྒྲིབས་སུ་ཉི་མ་དྲོད་པོ་ཞིག་རེད། མོ་ཏ་བཞག་ས་དེ་ཡང་ཐག་རིང་

པོར་འདྲ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ང་རང་ཆོས་ལོ་དང་མཉམ་ཏུ་ཉི་མའི་འོག་ཏུ་ཡར་མར་
སོང་། དེ་ནས་མོ་ཁར་བསྐད་ནས་ཤར་དུང་རི་ནས་བྱང་ཆུ་རྫོང་དུ་ཚུར་ཡོང་
པའི་ལམ་བར་རི་བོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེའི་རི་ཆེར་སླེབས་དུས་ཚུང་བཅད་མི་བདེ་བ་
བྱུང་ཡང་བསྐད་ནས་གང་འཆམས་ཤིག་གི་བར་ཡོང་། དེ་ནས་ཁྱག་ཤེད་འཕྱར་
ཏེ་མིག་ལམ་དུ་དམར་འོད་འཕྱགས་སེ་བྱེད་ཅིང་མིག་གིས་མི་མཐོང་བར་གྱུར།
དེ་མ་ཐག་དུ་མོ་ཁ་ལམ་བྱར་དུ་བཀག་ནས་དེར་བསྐད། དུས་རྒྱུན་ངས་སྐད་
རྒྱུ་སྐད་ཀྱི་ནང་དུ་སྒྲག་ཅིང་ཡོད། དེའི་ཞོགས་པར་སྐད་རྒྱུ་སྐད་ནང་སྒྲག་
སྐབས། ཏན་སྐད་ཏིའི་མང་དེ་སྤྱིར་སྤྱིར་བྱུང་བ་དེ་སྤྱིར་ཡང་སྐད་ནང་དུ་མ་
བརྒྱུག་པར་སྤོད་ཐུང་གི་ཁྱག་མའི་ནང་བརྒྱུག་པ་ཡིན། བྱས་ཅང་སྐད་དེ་ལེན་
ཆོག་ཆོག་དུ་ལྟས་ལ་ཡོད་སྐབས་དེ་མ་ཐག་དུ་ཏན་སྐད་ཏིའི་མང་རིལ་བྱ་མང་
ཅམ་ཞིག་ཁ་ནང་དུ་བཟུང་ནས་རིམ་བཞིན་ཁྱེ་བརྒྱུག་པ་ཡིན། སྐར་མ་བརྒྱ་ཅམ་
ཞིག་དེར་བསྐད་པས་ཞེན་པ་ལོག་པ་དང་། མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་རྒྱུ་སྐད་མེད་པར་
གྱུར་ཞིང་མིག་གིས་གྱང་མཐོང་བར་བྱུང་སོང་། དེ་ནས་ཐུ་མཐུད་དེ་མར་བྱང་ཆུ་
རྫོང་དུ་ཡོང་འཆར་ཡིན་ཀྱང་ངའི་རོགས་པ་ཆོས་དང་ལཱ་གསོ་བྱས་ན་དགའ་ས་
རེད་ཅེས་ཁྱེ་ཆུགས་བྱེད་ཅིང་དེར་ཤར་པའི་གཙོ་ཆོང་དགོན་པ་བེར་བ་ཞིག་
འབྲིས་ལ་མགོན་ཁང་ཡག་པོ་ཞིག་འདུག་པས་དེར་ངལ་གསོ་བྱས་ནས་བསྐད་པ་
ཡིན། ང་རང་གི་ཉམས་སྤྱོད་ངོས་ནས་བཤད་ན་སྐད་འདི་དག་ལ་སྒོག་སྒྲིབ་བྱུང་
པའི་རྒྱས་པ་ཡག་པོ་འདུག སྤྱིར་ནད་ཡོད་མཁན་རྒྱུ་སྐད་ཀྱིས་དུས་རྒྱུན་སྐད་འདི་
ལྟས་དང་འབྲལ་མེད་བྱིར་ན་ཉིན་ཞིག་ཕན་ཐོགས་སྤིང་། ང་ཆོ་བོད་སྐད་པ་
རྒྱུ་སྐད་ཀྱིས་གྱང་འགྲུབ་རྒྱུ་མེད་པའི་ཞེ་ཅི་སྐད། གཅིན་པ་མངར་འཕྱར་གྱི་སྐད།
ཏོག་དབྱིབས་ནད་དུག་གི་སྐད་དག་ཆོད་བཟོ་བྱེད་རྒྱུ་དེ་པར་བཞག །འབད་ན་
འགྲུབ་བྱུང་པ་འདི་ལྟ་བུའི་སྐད་སྐབས་བདེ་བ། ཕན་པ་ཆེའི་རིགས་གསར་བཟོ་
བྱེད་བྱུང་པར་འབད་བཙོན་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེང་དུས་བོད་སྐད་པ་
རྒྱུ་སྐད་ཀྱིས་ལས་སྐབས་དེ་རྒྱ་མ་ཉི་ཤུ་ཁྱུར་བའི་ཤེད་བྱགས་ལས་མེད་གྱང་དེ་མ་
ཁྱུར་པ་བྱུར་དུ་བཞག་ཅིང་། རྒྱ་མ་བརྒྱ་ཅན་གྱི་ཁྱེ་པོ་ཁྱུར་སར་འགོ་བ་ནི་གད་
མོའི་གནས་སོ། །

[illegible]

རྒྱ་མཚོ་མཁའ་ལོ་ལྔ་པའི་ཐུག་པོ་ལྔ་པའི་ཐུག་པོ།

2021.ལོའི་ཟླ་ 4.པའི་ཆེས་15། བེན་རྒྱུ་རྒྱ།

【སྐྱ་སྐྱམ་ཡིག་ཐོག་དུ་ཕབ་པ།】 བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་སློབ་གཉེར་བྱེད་མཁན་
ལྷ་མས་ལ་འཆོམས་འདྲི་ཞུ་བ་དང་ཆབས་ཅིག་དུ་གསོ་རིག་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྤངས་
སྐྱོར་ལ་བསམ་འཆར་འགའ་ཞིག་ཞུ་བར། གསོ་རིག་ལ་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྤངས་
དང་། བྱད་གཞི་བརྟག་ཐབས་ཆོང་མ་ཡར་རྒྱས་གཏོང་དགོས་འདུག །ད་ལྟོ་སྐྱེ་
པ་རྒྱ་པོ་ཕལ་གྱིས་སློབ་གཉེར་བྱེད་སྤངས་ལ་མཆོན་ན་དེང་རབས་སྐྱེ་པའི་སློབ་
སྤྱོད་གི་ཆོད་གཞི་ལྷན་པ་ཕལ་ཆེར་མེད། རྒྱུད་བཞི་འཕ་རྒྱུད་གསུམ་སློ་ལ་འདྲིན། བེ་
སྐྱེ་ཆོར་གཅིག་ཙམ་མཆོད་སློག་སྤངས་བྱེད་ཆོར་རུས་སྐྱེ་པའི་མིང་བྱིར་ནས་སྤོང་
ཡོད་པ་རེད། དེང་རུས་བྱད་དོས་འདྲིན་ཐབས་ལའང་རྩ་ལ་རིག་ཅམ་དང་། རྩ་ལ་
བཟུ་ཅམ་གྱིས་བྱད་དོས་ཟིན་བཟི་མ་རེད། སྐྱེ་པ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་བྱད་དོས་ཟིན་
གསལ་པོར་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཉ་ཅང་གལ་ཆེན་རེད། བྱད་དོས་ཟིན་ཐབས་ལ་རྒྱ་ལྷགས་
དང་། བོད་ལྷགས་། སྤྱི་ལྷགས་དང་བྱད་ལྷགས་ཀྱི་བྱུང་པར་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།
བྱད་གང་ཡིན་པ་དེ་གསལ་པོར་དོས་ཟིན་ཐབས་ཤིག་དགོས་པ་རེད། བྱད་གང་
ཡིན་དོས་ཟིན་པ་དང་། བཅོས་ཐབས་ལ་རང་རང་ལྷགས་ཀྱིས་གང་ལ་བྱང་ཆ་ཆེ་བ་
དེས་བཅོས་ནས་བྱད་དུག་ཐབས་ཤིག་བཅུ་ལ་དགོས། བྱད་དོས་ཟིན་དཀའ་བའི་
བྱད་པ་ཞིག་དང་འབྲུད་ཆེ་རྒྱུད་བཞིའི་བྱད་རུ་བྱད་དེ་འདྲ་ཞིག་ཡོད་མེད་འཆོལ་
བཞིན་ཡོད་པ་འདྲིའང་ནོར་འཁྲལ་རེད། མིག་སྒར་ལོ་ལྟར་བྱད་རིགས་གསར་པ་
གང་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། དེ་བཅོས་ཐབས་དང་གྲུབ་འབྲས་གསར་པ་གང་ཐོན་
ཡོད་བཅུ་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་དགོས། བྱད་རིགས་ཆོང་མ་དེ་གནའ་པོའི་ལོ་ངོ་
སྤྱོད་གི་དཔེ་རྙིང་བྱད་རུ་ཡོད་མི་སྤིད་པ་རེད། མན་ངག་རྒྱུད་རུ་བྱད་ཀྱི་དབྱེ་བ་
རྒྱས་པ་སྤྱི་ན་སྤྱོད་སྤྱུག་གཅིག་དང་ཉིས་བརྒྱ་སྤྱིས་ཤིང་དེ་དག་རེ་རེ་བཞིན་བྱད་ཀྱི་
མིང་དང་། རྒྱ་རྒྱེད་དང་། བྱད་རྒྱགས་བཅས་གསལ་པོར་བཞོད་ཀྱང་། དེང་རུས་

སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱི་ཁ་ལ་རྒྱུད་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་མ་གཏོགས་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 མཐོང་། ད་ལྟ་ང་ཚོས་རྒྱུད་བཞི་ལ་ཞིབ་འཇུག་དགོས་པ་ནི། རྒྱུད་ཡོད་པའི་ནད་
 རིགས་དེ་དག་ལས་ད་ལྟ་འདྲ་ཡོད་པ་ག་ཚད་འདུག །རྒྱུད་ཡོད་པའི་ནད་ཀྱི་མིང་ད་
 ལྟར་མེད་པ་གང་ཅུ་འདུག །སྐབས་དེ་ངོས་འཛིན་ནོར་སོང་བ་གང་འདྲ་ཡོད་པ་
 བཅས་ཞིབ་ཏུ་བརྟག་དགོས། དཔེར་ན་རྒྱུད་འཛིན་ནོར་བའི་སྐོར་ལ་སྤྱད་
 ལྷག་འགགས་པ་དང་། འགད་པའི་ནད་ལ་གཟའ་གྱི་བ་ཟེར་བ་དེ་ཡུལ་གྱི་གནས་
 ལྷགས་དང་མི་མཐུན་པའི་ངོས་འཛིན་དང་འགེལ་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་རེད། དེས་
 གནས་བྱས་ན་རྒྱུད་བཞིའི་རྩ་བ་འདི་ཉ་ཅང་གི་ངོ་མཆོར་ཅན་གྱི་རིག་གཞུང་ཞིག་
 རེད། གནའ་བོའི་རྩས་ནས་རི་བོ་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ཚུགས་བཞིའི་རིག་གནས་དེ་དག་
 ཕན་ཚུན་འགྲེལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན་སྟངས། མིའི་ལུས་ཁམས་ཆགས་ཚུལ་དང་།
 འབྱུང་བཞིའི་རྣམས་དང་བྱེད་ལས་སོགས་ཀྱི་སྐོར་ལ་གནའ་བོའི་སྡི་རིག་གི་གསལ་རིག་
 དང་ལྟ་བ་མཚུངས་པ་མང་པོ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་
 རྣམས་སུ་དེའི་དགོངས་དོན་རྒྱུ་བཞིན་ལྟར་འགྲེལ་མ་སྟབས་པའི་སྐྱོན་མང་པོ་མཐོང་།
 རྩས་རབས་བཙོ་ལུ་དང་། བཅུ་དྲུག་པ་ལ་སོགས་པའི་སྐབས་སུ་གྱིས་པའི་འགྲེལ་
 བཤད་རྣམས་ནི་བོད་ཡུལ་རང་གི་དབྱུད་གཞི་ཅུ་ལ་བརྟེན་ནས་གྱིས་པ་ལས། རྒྱ་
 ཡིག་དང་། དབྱིན་ཡིག་ལ་སོགས་པ་ཤེས་མཁན་མ་བྱུང་། དེ་དག་གི་སྟོན་ཏུ་ཡོད་
 པའི་སྐབས་དེའི་གསལ་བ་རིག་པའི་ཡིག་ཚང་རྣམས་ལ་བལྟ་སྟོག་ཀྱང་མ་སྟབས་པས་
 འགྲེལ་པ་རྣམས་ལ་ལུས་ཀྱི་གནས་ལྷགས་དང་མི་མཐུན་པའི་འགྲེལ་བཤད་བྱས་
 པ་འང་མང་པོ་སྤྱང་། དེར་རྩས་འགྲེལ་བཤད་ཐར་ཐོར་གྱིས་པ་རྣམས་ཀྱང་། རྒྱུད་ཀྱི་
 དཔེ་རྒྱུད་ནང་གི་བཤད་སྟངས་དེ་དག་མར་བཤུས་པ་ལས་རང་གིས་དབྱུད་ནས་
 གནས་ལྷགས་དོན་དང་མཐུན་པ་ཞིག་མ་མཐོང་། རྒྱུད་བཞིའི་རྩ་བའི་ནད་ཏུ་ཡོད་
 པ་དང་། དེར་རྩས་ཚན་རིག་གིས་ཞིབ་འཇུག་བྱས་པའི་ལུས་ཀྱི་གནས་ལྷགས། རྒྱན་
 ཀྱི་ཕན་ལུས། ནད་ཀྱི་རྟགས་མཆོན་རྣམས་ཕན་ཚུན་སྦྱར་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན་
 ཕན་སྟོབས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། བོད་སྐད་ཡར་རྒྱས་ཟེར་ནའང་དེ་རེད། ད་ལྟ་བོད་
 རྒྱན་པ་རྣམས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་སྟངས་འདི་ནི་བོད་སྐད་མེད་པར་བཟོ་ཐབས་དང་།
 རྒྱན་མ་བཟོ་ཐབས་འདྲ་པོ་ཞིག་ཆགས་ཡོང་གི་འདུག །ངས་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་གི་

དོན་ཅུང་མཉམ་ཞིབ་ཏུ་དབྱེད་ནས་ལྷན་གྱི་གནས་ལྷན་དང་། བྱེད་ཀྱི་རོ་བོ། བྱེད་ཀྱི་
 ཅུང་གངས་ཅུང་བཞི་ནང་ཏུ་གང་ཡོད་དང་། བྱི་རྒྱལ་ལ་བོད་སྐད་སྐོབ་སྐོབ་
 བྱིད་བྱིད་པའི་སྐབས་སུ་དེར་ཡོད་པའི་བྱི་ལྷན་སྐད་པ་ཅུང་མཉམ་གྱིས་ལྷན་གྱི་གནས་
 ལྷན་དོས་འཛིན་བྱེད་སྐབས་སྐོར་གང་ཟུབ་བཀའ་འདྲི་ཞུས་ཤིང་ཟིན་གྱིས་ཕབས་
 ཏེ། དེ་དག་ཕན་ཚུན་གོ་བསྐྱར་གྱི་སྐོར་ནས་གསོ་བྱ་ལྷན་གྱི་ཅུང་བཤད། གསོ་བྱེད་
 ཐབས་ཀྱི་ཅུང་བཤད་སྐོར་དེ་བུ་ཆུང་བཞི་གིས་ཡོད། ད་ལྟ་དེ་ཐམས་ཅད་གཅིག་
 ཏུ་བསྐྱས་ཤིང་དེའི་ཐོག་ཏུ་ལེགས་བཅས་དང་ཁ་སྐོར་གང་འཛམས་བྱས་ཏེ་དེ་བ་
 ཆེན་པོ་ཤོག་ལྟེ་བ་ལྟ་བུ་ལྟ་ཅུང་ཡོད་པའི་ «གསོ་རིག་ཅུང་བཤད་ཞང་བོད་སྐོར་
 རོར་» ཟེར་བ་ཞིག་བཅུམས་ཡོད། དོན་དངོས་ཆུང་བཞི་དཀའ་གནད་ཀྱི་འགྲེལ་
 པ་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན། དེའི་ནང་ཏུ་དམིགས་བསལ་ཏུ་ཆུང་བཞི་དགོངས་དོན་ལ་
 འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་ལས། དཔེར་ན།

༥ མི་ལ་ཆོ་ཡི་རྩ་ནི་གསུམ་ཡོད་དེ། ཞེས་པ་དེ་འགྲེལ་པ་ཕལ་ཆེར་བས་ཆགས་
 པའི་རྩ། སྲིད་པའི་རྩ། འགྲེལ་པའི་རྩ། ཆོ་ཡི་རྩ་ཟེར་བ་འདི་དག་རྩ་དཀར་དང་
 རྒྱག་རྩ་གཉིས་ལ་དོས་འཛིན་ཞིང་འགྲེལ་ཡོད་པ་རེད། དེ་ལས་ཆགས་པའི་རྩ་དང་།
 སྲིད་པའི་རྩ་དང་། འགྲེལ་པའི་རྩ་གསུམ་ནི་རྩ་ཡི་རྩ་པ་དང་བྱེད་ལས་མི་འདྲ་
 བའི་སྐོར་ནས་འགྲེལ་ཡོད་པ་དེ་གོ་སྟེ། ཆོ་ཡི་རྩ་གསུམ་ཞེས་པ་དེ་རྩ་དཀར་དང་
 རྒྱག་རྩ་ལ་དོས་འཛིན་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ན་དེའི་བྱེད་ལས་དང་། རྩ་པ།
 གནས་ལྷན་བཅས་དང་མི་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་ལྷན་གྱི་ཆ་ལ་ཡོད་པའི་
 ཆོ་སྟོག་བརྟན་པར་བྱེད་པའི་རྩ་བའི་རྩ་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་མ་ཤེས་ནས་རྩ་སོ་
 རར་སྐྱར་ཏེ་འགྲེལ་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་རེད། ཟུར་མཁར་བས་འདི་ལ་རྩ་སོ་ན་མ་
 ཡིན་པ་མེ་དྲོད་དང་། ལྷ་གནས་ཅུང་མཉམ་ལ་དོས་འཛིན་དགོས་པ་གསུངས་ནས་
 འགྲེལ་བཤད་གནང་ཡོད་ཀྱང་ཉ་ཅང་འོས་ཤིང་འཛམས་པ་ཞིག་བྱུང་མི་འདུག །
 དེང་ཏུས་མིའི་ལྷན་གྱི་གནས་ལྷན་ཆོན་རིག་གིས་འགྲེལ་བཤད་ལྟར་ན། གཅིག་ནི་
 མགོ་ལྷན་ཐམས་ཅད་ཁྱབ་པར་གནས། ཟེར་བ་དེ་མེ་དྲོད་ལ་དོས་འཛིན་དགོས།
 མེ་དྲོད་ཟེར་བ་དེ་མིའི་ལྷན་གྱི་ནང་ཐམས་ཅད་དང་། མགོ་ནས་རྒྱང་ཆེའི་བར་
 གནས་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དེས་ལྷན་བྱུངས་བདུན་དང་། དྲི་མ་གསུམ་སྐོར་གསུམ་

པ་ཡར་སྒྲོན་ཞིང་། རྒྱིང་པ་རང་བཞིན་གྱིས་མེད་པར་བྱེད་པའི་རུས་པ་དེ་ལ་ཟེར། དེ་ལ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ། The Metabolic ཟེར། རྒྱ་སྐད་དུ། 新陈代谢 ཟེར། དེ་ ལྟ་བུ་ལུས་ལ་རྒྱིང་ཚབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་པའི་རུས་པ་ཞིག་མེད་ན་མི་ཚོ་གཅིག་གི་ ལུས་ཟུངས་བརྒྱན་པོ་སོ་སོར་སྤངས་ན་རྒྱ་མ་གྲི་ཚོ་མང་པོ་ཡོད་མྱོང་། དེ་ལྟ་བུའི་ རུས་ལ་དེ་མེད་དྲོད་ཟེར།

‡ གཅིག་ནི་དབུགས་དང་འགྲོགས་ཏེ་རྒྱ་བ་ཡིན། ཟེར་བ་དེ། བོད་ལྷགས་ལ་ ལས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་། ཡེ་ཤེས་ཀྱི་རྒྱུ་ཞེས་རྒྱུ་ལ་དྲངས་སྟྟགས་གཉིས་ཁྱེས་ཡོད་པ་ རེད། དབྱེ་སྤངས་དེ་ཚོ་རིག་དང་ཏ་ལམ་མཐུན་ཞིང་ཡོད་ས་རེད། འོན་ཀྱང་རྒྱུ་ གི་རུས་པ་དང་བྱེད་ལས་སྒོར་ལ། གནའ་བོའི་དམངས་སྒོལ་དང་ཚོས་ལྷགས་ཀྱི་ འགྲེལ་བཤད་བྱེད་སྤངས་རེད་འདུག །དེ་དུས་གསོ་རིག་ལྟར་ན་དབྱང་རྒྱུ་དང་ དོན་གཅིག་སྟེ། དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ། Oxygen. རྒྱ་སྐད་དུ། 氧气. ལས་རྒྱུ་ཟེར་བ་ རྒྱུ་གི་སྟྟགས་མ་དེ་དབྱིན་ཇིའི་སྐད་དུ། carbon dioxide རྒྱ་སྐད་དུ། 二氧化碳. ཟེར་བ་དེ་དང་མཚུངས། ལུས་ལ་དབྱང་རྒྱུ་མེད་ན་ལས་རྒྱུ་ཁར་པོན་ཟེར་བའི་ རྒྱས་འདི་ཡིས་ལུས་ལ་དུག་བསྐྱེད་ནས་སྒོག་ལ་ཉེན་ཁ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་ཟེར། ལས་ རྒྱུ་ཁར་པོན་ཟེར་བའི་རྒྱས་འདིས་ཁྲུང་པ་ལ་ངར་སྒྲུལ་ཞིང་དབུགས་འབྱིན་རུབ་ ཀྱི་རུས་པ་བཏོན་ཞིང་ཡོད་པ་རེད། རྒྱས་རིགས་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཕན་ཚུན་གཅིག་ གིས་གཅིག་ལ་བརྟེན་ནས་བྱེད་ལས་དང་། རུས་པ་ཐོན་པ་ཞིག་རེད། དབྱང་གིས་ ལས་རྒྱུ་ཁར་པོན་གྱི་དུག་སེལ་བྱེད་པ་དང་། ལས་རྒྱུ་ཁར་པོན་གྱིས་དབྱང་རྒྱུ་ གིས་ཁྲུང་པ་ལ་རུས་པ་སྟེར་བའི་སྟྟགས་བྱེད་པ་སྟྟགས་རུས་པ་ཏ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ ཡོད་པ་བཤད་ཡོད་ཀྱང་། ངས་དེ་དག་ཆ་ཚང་ཞིག་བཤད་ཀྱང་མི་ཤེས་ལ། གལ་ སྟེང་ཤེས་ཀྱང་ཁྱོད་ཚོས་ཀྱང་གོ་མི་སྟབ་པ་ཞིག་རེད། མདོར་ན་མིའི་ལུས་འདི་རྒྱས་ འཁྱར་གྱི་སྤང་པོ་ཞིག་ཡིན་ལ། དབྱང་རྒྱུ་དང་ཁར་པོན་གཉིས་ཀྱིས་ལུས་ཀྱི་རྒྱས་ རིགས་དེ་དག་རྒྱིང་ཚབ་གསར་བརྗེ་བྱེད་པ་དང་། ཟས་སྒོམ་འཁྱབ་དང་། འཁྱར་ བའི་དྲངས་མ་རྣམས་རང་རང་གི་གནས་སྟེལ་བ་སྟྟགས་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་གི་ རྒྱན་བསྐྱེདས་པའི་བྱེད་ལས་མང་པོ་ཞིག་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད་ཟེར། གཞན་ཡང་ བཟའ་བརྒྱུ་འཁྱབ་པའི་རྒྱས་སྤང་ཚོའི་ལུས་ལ་དྲོད་ཚད་ 36-37 བར་ཚད་འཛིན་

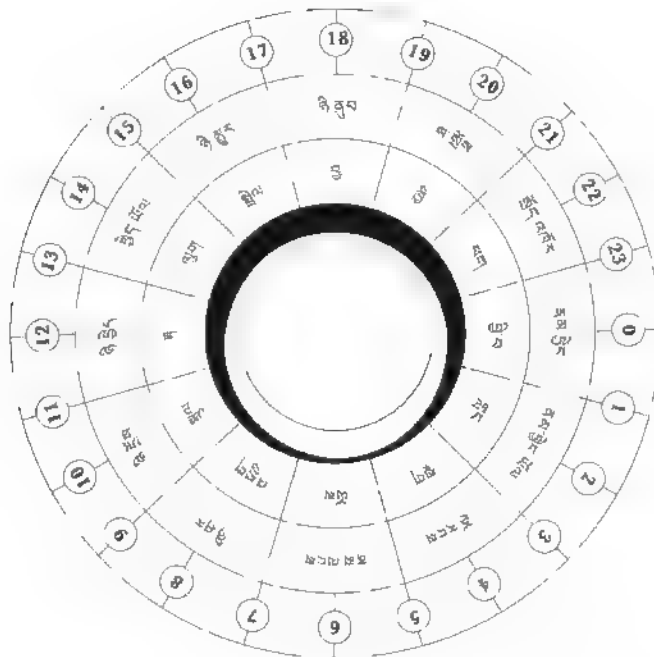
བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་དབྱང་རྒྱང་མ་འདྲར་པ་བྱུང་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་དྲོད་
 འཕར་བའམ། ཡང་ན་དྲོད་འགྲིབ་པའི་གནོད་སྐྱོན་ཡོང་གི་རེད་ཟེར། དེ་བཞིན་
 ལུས་ཀྱི་ནང་གི་རྩིས་རིགས་ཀྱི་རྩིས་པ་ཐམས་ཅད་དབྱང་རྒྱང་གིས་རྩིས་པ་ལ་བརྟེན་
 རྩིས་ལས་ཀ་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་དཔེར་ན། སྤང་པའི་ནང་དུ་དབྱང་རྒྱང་སྐར་མ་ཁ་
 ཤས་ཤིག་ཆད་ན་སྤང་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་ཏེ་དབང་པོ་མི་གསལ་བ་སོགས་ནད་
 བསྐྱེད་པ་མ་ཟད། ལུན་རིང་ཅམ་དབྱང་རྒྱང་མེད་པར་སོང་ན་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
 འགའ་ཞིག་དང་། ཉེན་ཁ་ཆེན་ལུས་ཡོངས་ཞ་རིངས་སུ་གྱུར་ཏེ་འགྲུལ་བསྐྱོད་བྱེད་
 མི་ཐུབ་པའི་ཤི་མེན་སོས་མེན་(植物人) ཅན་དུ་འགྱུར་སྲིད། དེ་ལྟར། གཅིག་ནི་
 དབུགས་དང་འགྲོགས་ནས་རྒྱ་བ་ཡིན། ཞེས་པའི་དབྱང་རྒྱང་དེ་མེད་པར་གྱུར་ན་
 མི་ལ་ཆོ་སྲོག་མེད་པར་ཆགས་ཆར་པ་རེད།

༥ གཅིག་ནི་སྤང་དང་འདྲ་སྟེ་འབྲམ་པ་ཡིན། ཞེས་པ་དེ་ནི། ལུས་རྒྱངས་ཀྱི་
 དྲངས་མའི་ཆ་ངོས་འཛིན་ཡོད་པར་སྤྱང་། བོད་ཀྱི་བསམ་སྒྲིའི་ནང་དུ་སྤང་ཞེས་པའི་
 རིག་གནས་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་པ་གོང་དུ་ཆོ་ཡི་ཙུག་སུམ་ངོ་སྤྲོད་ཀྱི་ནང་དུ་བཤད་
 ཟིན་པས་དེར་གཟིགས། སྤང་ནི་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ནང་སོགས་གནས་མ་ངེས་པར་འབྲམ་
 རྩིས་འགོ་བ་ཞིག་ཡིན་སྟབས། སྤང་དེ་ལུས་དང་རིང་བའི་གནས་སུ་འབྲམ་སོང་ན་
 མིའི་ཆོ་སྲོག་ལ་གནོད་ཅིང་ཡོད་པས་བོད་ཀྱི་དམངས་ཁྲིད་དུ་སྤང་བསྐྱེད་དང་། སྤང་
 འགྲུགས་པའི་ཆོ་ག་འདོན་ཞིང་སྤང་རྒྱུར་འགྲུགས་པའི་ལུགས་སྟོལ་ཡོད་པ་རེད། ལུས་
 རྒྱངས་ཀྱི་ཁམས་ཀྱི་དྲངས་མ་དེ་ཉིད་ཉིན་ལྟར་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཀྱི་གནས་ནམས་སུ་
 སྤྲོར་ནས་བསྐྱོར་ཞིང་ཡོད་པ་དེ་ལ་སྤང་གནས་ཟེར། སྤངས་འདིར་སྤང་དང་འདྲ་སྟེ་
 འབྲམ་པ་ཞེས་པ་ནི་ལུས་ཀྱི་སྤང་གནས་ལ་ངོས་འཛིན་དགོས་པར་སྤྱང་། སྤང་གནས་
 འཁོར་རྒྱལ་ལ་བཀའ་མ་དང་། གཏེར་མ། འབྱུང་ཅིས་ལུགས་སོགས་མི་འདྲ་བ་དུག་
 ཅམ་ཞིག་ཡོད་འདུག །ཅིས་ཀྱི་ལུགས་ལ་ལྷ་བ་སོ་སོའི་ཆོས་གཅིག་ནས་པོ་ལ་རྒྱང་
 པའི་མཐེ་བོང་གཡོན་ནས་འགོ་བརྩམས། དེ་ནས་རྒྱང་པའི་བོ་ལ་གོང་། ལུས་གོང་
 སོགས་རིམ་བཞིན་གྱེན་དུ་འཕར་ཏེ་ཆོས་བཅོ་ལྷ་ཉིན་ལུས་ཡོངས་ལ་བྱལ། ཆོས་
 བརྒྱ་དུག་ཉིན་ལྟར་རྒྱབ་ནས་འགོ་བརྩམས་ཏེ་རིམ་བཞིན་སྤྱར་དུ་འབབ་ཅིང་ཆོས་
 སུམ་ཅུ་ཉིན་ལུས་ཡོངས་ལ་བྱལ་པར་བཤད། སྤང་མེད་ལ་དེ་ལས་ལྡོག་སྟེ་ཆོས་

གཅིག་རྒྱུད་པའི་མཐེ་བོང་གཡས་ནས་བྱེད་དུ་འཕར། གཡོན་ནས་བྱུར་དུ་འབབ་
 ཅིང་ཡོད་པར་བཤད། འདི་ནི་དོན་དངོས་བཤད་རྒྱུད་ལས། ལུས་བྱུངས་ཁྱ་བའི་
 མཐར་ཕྱིན་མདངས་མཆོག་སྟེ། སྦྱིང་ལ་གནས་ཤིང་ལུས་ཀྱི་ཁྱ་བྱུངས་པ་དང་། ཆོ་
 གནས་གཟི་མདངས་སྒྲག་དང་ལྡན་པར་བྱེད། ཅིས་པ་འདི་ཡིན་པར་ངེས། འདི་ནི་
 རྒྱ་བ་གཅིག་གི་རིང་ལ་ཁམས་དཀར་དམར་འཕེལ་འགྲིབ་གྱི་རྣམ་བཞག་ཅིག་རེད།
 རྒྱལ་བ་ཡོངས་དགོན་པ་རྒྱལ་མཆོན་དཔལ་བཟང་གིས་མཛད་པའི་དོ་རྩེའི་ལུས་ཀྱི་
 སྒྲས་བཤད་ལས། ཁམས་དཀར་དམར་འཕེལ་འགྲིབ་སྒོར་ལ་ཞག་གི་འཕེལ་གྲིབ་
 དང་། རྒྱ་བའི་འཕེལ་འགྲིབ། ལོའི་འཕེལ་འགྲིབ། མི་ཆོའི་འཕེལ་འགྲིབ་བཅས་
 དབྱེ་བཞིན་བྱེས་ཡོད་པ་རེད།

སྤྱི་ལུགས་གསོ་རིག་ལྟར་ན་འདི་ནི་ལུས་ཀྱི་ཆེན་བྱའི་མ་ལག་ནང་གི་རྒྱ་ཁམས་
 གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྩ་རིགས་ རྟོའོ་མོལུ (Hormone) ཟེར་བ་འདི་དང་དོན་གཅིག་
 ཡིན་པར་འདྲ། རྒྱ་སྐད་དུ། ཐོག་མར་སྒྲ་ཐད་སྒྱུར་གྱིས། 荷尔蒙。དེ་རྩེས་ 激素
 ཞེས་མིང་གསར་པ་བཅོས་ཡོད། འོ་ན་དབྱིན་སྐད་དུ་རྟོའོ་མོལུ་ཟེར་བའི་རྩ་རིགས་འདི་
 དང་བོད་ལུགས་ཀྱི་མིའི་ལུས་ལ་འཕེལ་འགྲིབ་ཅན་གྱི་ཁམས་དཀར་དམར་གཉིས་
 དོན་གཅིག་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཆོན་གང་ཞེ་ན། ཉིན་ཞག་ལ་འཁོར་བའི་ཁམས་དཀར་
 དམར་གྱི་རྣམ་བཤད་སྐབས་སུ། ཉིན་ཞག་གཅིག་ལ་དུས་ཚོད་བཅུ་གཉིས་ཡོད་པ་
 དང་། དུས་ཚོད་རེ་ལ་ཁམས་དཀར་དམར་འཕོ་བའི་དབང་གིས་མིའི་ལུས་ལ་ཆོར་
 བའི་རྣམ་པ་འཁྱུར་ཞིང་ཡོད་པའི་ཚུལ་དོ་རྩེའི་ལུས་ཀྱི་སྒྲས་བཤད་ལས། ཞོགས་པ་
 ཉི་ཤར་འབྲུག་གི་དུས་སྟུང་ལོ་བའི་ཟས་འཇུ། ཉི་དྲོས་སྟུལ་གྱི་དུས་སྟུང་གཤམ་བའི་རྣམ་
 འཁྱུར་རྒྱས། ཉིན་བྱེད་རྒྱའི་དུས་སྟུང་ཤེས་པ་སྟེ། ཆོར་བ་རྒྱག་པ་ཤས་ཆེ། བྱེད་ཡོལ་
 ལུག་གི་དུས་སྟུང་སེམས་སྟོབ་དང་མི་དགའ་བ་འབྱུང་བ་སོགས་དུས་ཚོད་རེ་ལ་ཆོར་
 བ་འཁྱུར་ལྡོག་རེ་ཡོང་གི་ཡོད་པར་བཤད་ཡོད། སྤྱི་ལོ་2000ལོར་ཁོ་བོས་ཨི་ཏ་
 ལིའི་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཨ་ཆིའི་རྟོ་སོ་ཟེར་བའི་གྲོང་ཆོ་དེར་ནམ་མཁའི་ནོར་བུའི་བཞུགས་
 སྐར་མེ་རི་སྐར་ལ་སྤྱི་རྒྱལ་ཁག་གཅིག་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་སློབ་བྱིད་བྱེད་པའི་
 སྐབས་སུ། ཉིན་ཞིག་སྤྱི་རྒྱལ་གྱི་གསར་འཁྱུར་ཐོག་དུ་མིའི་ལུས་ལ་རྟོའོ་མོལུའི་བྱེད་
 ལས་ཀྱིས་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་རེའི་ནང་དུ་ཆོར་སྐར་ལ་འཁྱུར་བ་ཡོང་བཞིན་ཡོད་པའི་

གནས་ཚུལ་བཤད་སོང་། སྐབས་དེར་ང་ཚོས་ལུས་ཟུངས་ཀྱི་ངོ་བོ་ཁམས་དཀར་
 དམར་ཀྱི་ངོ་བོ་དང་། བྱེད་ལས་སྒྲོར་ལ་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་པ་ཡིན། བོད་ལུགས་
 ཉིན་ཞག་ལ་འཁོར་བའི་ཁམས་དཀར་དམར་ཀྱི་དྲངས་ཆ་དེས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་
 ལུན་ལ་ཚོར་སྤང་འགྱུར་ཕྱོག་མི་འདྲ་བ་ཆ་བརྩ་གཉིས་བྱེད་ཅིང་ཡོད་ཚུལ་བཤད་
 པ་དང་། ལྷོ་ལུགས་རྟོལ་མོའུ་ཡིས་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ཚུ་ཚོད་གཉིས་རེའི་ནང་དུ་
 ཚོར་སྤང་འགྱུར་ཕྱོག་མི་འདྲ་བ་ཐེངས་བརྩ་གཉིས་བྱེད་པ་ཟེར་བ་གཉིས་གཅིག་
 མཐུན་བྱུང་ཡོད།

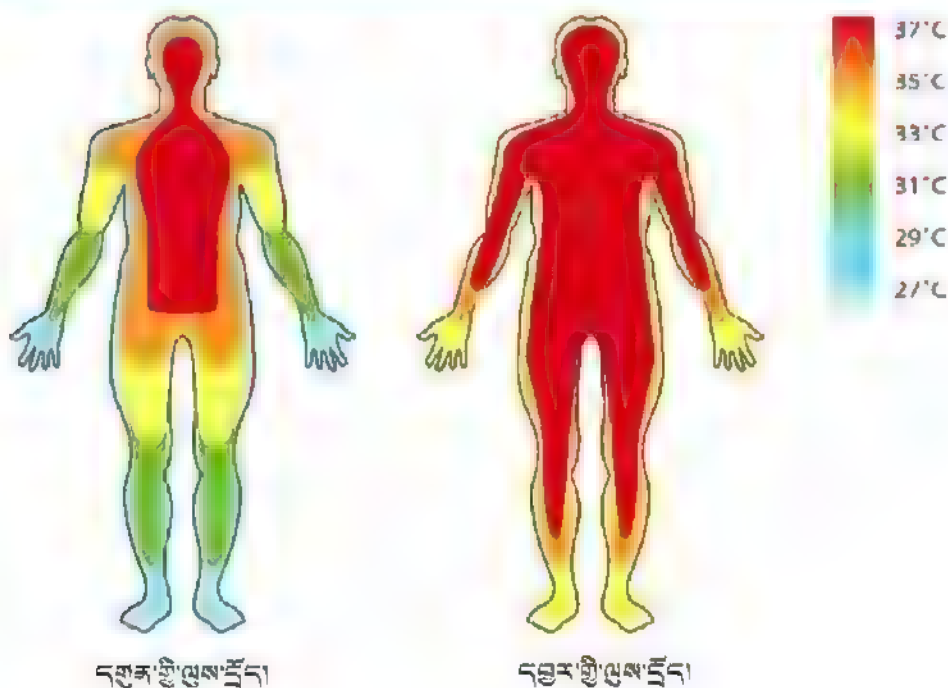


དུས་ཚོད་བརྩ་གཉིས་དང་དེད་དུས་ཚོད་འཁོར་ལོ་ཐོག་ཚུན་བསྐྱར་ཐབས་རིུ་མིག

དེས་ན་བོད་ལུགས་སྐད་གནས་ཟེར་བ་དེའང་དོན་དུ་རྟོལ་མོའུ་ཡིས་ལུས་ལ་བྱ་
 བ་བྱེད་པའི་ནམ་པ་གཞན་ཞིག་མིན་ནམ་སྐྱམ་པས་དབྱེད་འོས། དེ་ལྟར་ཆོ་ཡི་ཙ་
 གསུམ་ཞེས་པ་དེ་ནི་མེ་དྲོད་དང་། དབྱང་རྒྱུད་། རྟོལ་མོའུ་གསུམ་དང་སྐྱར་ན་ཚན་
 རིག་དང་མཐུན་པ་ཞིག་རེད། གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ནང་དུ་ལུས་ལ་ཡོད་

པའི་རྩམ་རིགས་དེ་དག་དངོས་སུ་ལྷུས་ལ་བྱ་བྱེད་པའི་རྩམ་རིགས་ཤིག་ཡིད་དགོས་
པ་བཤད་མ་དགོས་པ་རེད། རུས་ཕྱིས་བོད་ཀྱི་རིག་གནས་ལ་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ངན་
ཤན་ཁྱགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་རྒྱུད་བཞིའི་ནང་རྩ་ཆུན་རིག་དང་མཐུན་པའི་རྩམ་གྱི་
རུས་པ་བཤད་པ་དེ་དག་འགྲེལ་བཤད་བྱེད་མཁན་རྣམས་ཀྱིས་དེའི་དོན་མ་གོ་ནས་
རྩམ་གྲུབ་ཀྱིས་སྟོང་པའི་སློབ་ཆོས་ཤིག་ཡིད་པར་སེམས་པ་ནི་ནོར་འབྲུལ་ཆབས་
ཆེན་ཞིག་རེད། གསེས་རིག་ཞིབ་འཇུག་དེ་ལྟ་བུ་ཆུན་རིག་ལ་བརྟེན། ཁ་སློགས་འཛམ་
སྐྱིང་ལ་གཏད་དགོས་པ་ཞིག་རེད།

བཞི་པ་ཉེ་མཇུག་འཇུག་པ་ལྟར་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ལྟ་བུ་ 新陈代謝

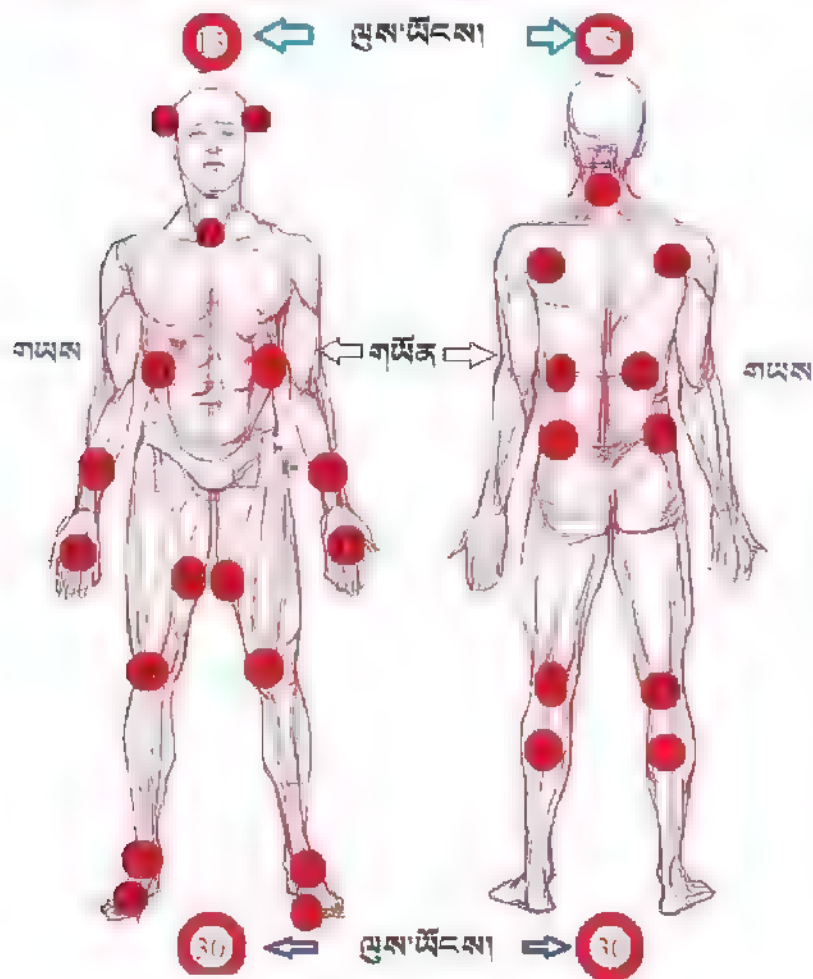


[illegible]

(五) 五、六、七、八、九、十

Hormone 激素

ਗੁਰਗਾਥਗਪਦਿਸਾਗੇਗੁਰਗਪਾਗੇਦ੍ਰਾਗਧਪਾਨਭੋਕੁਭਾਜੇਮ॥



རྒྱུད་དང་། ཤེས་ཡོན་མེད་པས་འགྲེལ་བཤད་ཡང་དག་ཅིག་བྱེད་ཐབས་བྲལ།
 འོན་ཀྱང་དེ་རིང་ང་རང་ལ་གཅིན་མངར་མོའི་ནད་དང་། བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་
 བད་ཅུང་ཟད་ཅིག་ཡོད་སྟབས་དེའི་ཉམས་རྒྱུད་གི་རྒྱན་ཤེས་སྒྲིབ་ལ་གང་ཤེས་
 མདོར་བསྟུན་ཤིག་ངོ་རྒྱུད་ལྷ་རྒྱུ་ཡིན། བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ནད་རིགས་
 གསར་པ་གང་འབྱུང་ཐབས་ཅད་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་རྩ་བཅུ་ལ་སྟོལ་ཡོད་པ་འདི་ནི་
 རྩོད་འབྲུལ་ཞིག་རེད། འདས་པའི་དོན་ལ་སྦྱར་མིག་བཟུ་ཞིང་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་
 པ་ནི་ལོ་རྒྱུས་ཞིབ་འཇུག་རེད་མ་གཏོགས། གསོ་རིག་ལ་སོགས་འཆོ་བའི་གནས་
 ལུགས་ཞིབ་འཇུག་བྱེད་པ་ལ་མིག་གིས་མཐུན་རྩ་བཟུ་ཞིང་། མིག་སྤར་འཛུལ་
 སྤྱིང་གི་གནས་བབས་དང་བསྟུན་ནས་ཞིབ་འཇུག་བྱ་དགོས་པ་ཞིག་རེད། དེས་
 བ་ང་ཚོས་རྒྱུད་བཞིའི་ནད་རྩ་ཚང་པའི་ནད་རིགས་འདི་དག །དེང་རབས་
 ཚན་རིག་གི་ངོས་འཛིན་དང་འགྲེལ་བ་རི་ལྟར་བཞིན་བོད་ཡིག་རྩ་བསྟར་ཞིང་།
 བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་ནད་རྩ་ཁ་སྒྲོན་བྱས་ན་ད་གཟོད་བོད་ཀྱི་གསོ་
 བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དེ་འཇུག་སྒྲོ་རྗེ་ཆང་དང་། ལུན་ལུམ་རྗེ་ཚོགས་ཞིག་
 ཆགས་ཐུབ། རྩོན་མར་བོད་སྒྲུབ་པ་ཚོས་ནད་པ་བཅོས་སྤངས་དེ་ཆོད་ཆོད་ཀྱི་
 རྩོན་ནས་བཅོས་ཤིང་ཡོད་ཀྱང་གྲོང་གསེབ་བྲལ་རྩ་དེ་ལ་འགྲིག་མིན་དཔྱེ་འབྱེད་
 ཐུབ་མཁན་མེད་པས་ཁོ་ཚོའི་མཚན་སྟུན་མ་ཉམས་པར་གནས་ཐུབ་ཡོད་པ་རེད།
 འོན་ཀྱང་དེང་རྒྱུས་བོད་ཀྱི་སྒྲུབ་པ་གཞོན་ནུ་རྣམས་བསམ་སྒྲོ་དང་། ལག་ལེན་
 ཚང་མ་བསྟར་དགོས་པའི་ལམ་གྱི་བཞི་མདོ་ཞིག་ལ་སྟེབས་ཡོད། མ་འོངས་པར་
 འཛུལ་སྤྱིང་སྒྲུབ་པ་སྦྱི་ལུགས་ཀྱི་འགྲོ་ལམ་རྩ་མ་སོང་ན། བོད་ཀྱི་སྦྱི་ཚོགས་ཡར་
 རྒྱས་དང་། ཆ་འཕྲིན་གྱི་རྒྱན་ཤེས་ཐུན་མོང་ཅན་རྩ་རྒྱར་པའི་རྩས་རབས་འདིར་
 རྩོན་མའི་ལམ་རྩ་ལུ་མཐུད་སོང་ན་ཡུན་རིང་མི་འགོར་བ་རྒྱན་རྒྱབ་བརྟོན་ངེས།
 དཔེར་ན། ངའི་སྒྲོ་བ་སོགས་ཤིག་གི་ཨ་མ་ལ་བྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཚབས་ཆེན་
 ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་དང་། གྲོང་དེའི་བོད་སྒྲུབ་པ་ཀན་པོ་ཞིག་ལ་བསྟེན་ནས་བོད་
 སྒྲུབ་ཀྱིས་བཅོས་པའི་རེ་བ་བཅོལ། བད་པའི་ནད་རྟགས་ལ། མགོ་ན། ཞེན་པ་
 ལོག །མགོ་ལྷ་འཁོར། མིག་གིས་མི་མཐོང་བ་སོགས་བྱུང་ཞིང་། ལྷ་རྗེ་དེས་རྒྱུད་
 བད་རྩ་ངོས་འཛིན་གནང་ཞིང་། ཀན་མོ་ལ་རྒྱུད་བཅོས་དགོས་པའི་བཀའ་སྟོན་བ་

ཀྱིས་ཤ་ཁུ་དང་། མར་རྒྱུང་གིས་སྒྲུབ་པའི་ཟུན་ཆོས་སོགས་རྒྱུང་ཅི་འཕྲུང་བཅུག་
 ཅིང་། རྒྱུང་སྒྲུབ་ཀྱིས་ཟླ་ཤས་ཤིག་ལ་བཅོས་ཀྱང་ནད་པ་ཇི་ཕྱག་དུ་ཕྱིན། རའི་
 སློབ་གྲོགས་ཀྱིས་ཁོང་གི་ཡ་མ་རྩོང་མི་དམངས་སྒྲུབ་ཁང་དུ་སྒྲུབ་བཅོས་བྱེད་
 སར་བྱིད་འདྲིད་ཡོད་ཀྱང་། རྒྱ་མོ་ཆོས་དད་དང་བོད་དད་ཀྱིས་སྒྲོལ་ཏེ་ཕྱི་
 ལུགས་སྒྲུབ་ལ་ཡིད་མ་ཆེས་ནས་འགྲོ་འདྲིད་མ་བྱུང་བ་རེད། མཐར་ནད་ཇི་
 ཕྱག་ཕྱིན་སྐབས་རའི་སློབ་གྲོགས་ཀྱིས་བཅོན་ཤེད་ཀྱི་སློ་ནས་མ་རྒྱ་རྩོང་མི་
 དམངས་སྒྲུབ་ཁང་དུ་བྱིད་ནས་བརྟག་དབྱུང་བྱས་པར་ཁྱག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་
 ཡིན་པར་ཤེས། དེ་ནས་བདུན་ཕྱག་གཅིག་ཙམ་ཞིག་ལ་སྒྲུབ་ཁང་ནང་དུ་བསྐྱད་
 བས་སྒྲུབ་བཅོས་བྱས་པས། རྒྱ་མོ་ནད་ལས་དྲག་ཅིང་བདེ་ཐང་བསྐྱར་གསོ་བྱུང་
 བས་དེ་ནས་བཟུང་ཁོང་གི་མ་རྒྱ་ཀྱིས་ཀྱང་ཕྱི་ལུགས་སྒྲུབ་དང་སྒྲུབ་པ་ལ་ཡིད་
 ཆེས་ཐོབ་པ་རེད།

ང་རང་སྤྱི་ལོ་1994-2010 ལོ་བར། ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁག་འགའ་ཞིག་
 དང་། ཕྱི་རྒྱལ་ལ་ཡོད་པའི་ནང་པའི་ཆོས་ཆོགས་འགའ་ཞིག་ལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་
 རིག་པ་སློབ་བྱིད་བྱེད་སར་ལོ་རེར་ཐེངས་ཁ་ཤས་ཕྱིན་པ་ཡིན། དུས་རིང་ཤོས་
 ལུ་ཐེངས་གཅིག་དབྱིན་རིའི་ལ་ལོ་གཅིག་དང་བྱེད་བསྐྱད་པ་ཡིན། དུས་རིང་ཤོས་
 དེ་ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་སློབ་གྲྭ་ཆེན་མོ་ཁག་འགའ་ཞིག་ལ་བདུན་ཕྱག་གསུམ་ཡས་མས་
 ཙམ་རེ་སོང་ནས་སློབ་བྱིད་བྱས་པ་རྣམས་མདོར་ན་ལོ་བཅུ་དྲུག་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་
 ཕྱི་རྒྱལ་གྱི་མི་ལ་བོད་སྒྲུབ་རྩོད་བྱས་ཀྱང་ཁོ་ཆོ་ལ་ཕན་ཐོགས་པ་བྱུང་ཡོད་
 མེད་མ་ངེས། ང་རང་གི་ངོས་ནས་ཕྱི་རྒྱལ་བས་ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོ་བཟེར་བ་དང་།
 གཟུང་གི་བ་བཟེར་བ་ལ་སོགས་པའི་ནད་རིགས་དེ་དག་ལ་ངོས་འཛིན་དང་།
 བརྟག་བཅོས་རི་ལྟར་བྱེད་པའི་སློར་ལ་གང་འཆོམ་ཞིག་རྒྱས་ལོན་པར་བྱུང་།
 ལྷག་པར་དུ་ང་རང་ལ་གཅིན་པ་མངར་ནད་དང་། ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོ་བཅས་
 ཀྱི་ནད་གཞི་ཡོད་སྐབས་དའི་སློར་གྱི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན་དང་། བཅོས་ཐབས་སློར་ལ་
 གང་ལ་གང་འཆོམས་ཞིག་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་། ཁྱག་ཤེད་མཐོན་པོའི་སློར་ལ་ང་
 རང་གིས་ཤེས་པའི་རྒྱན་ཤེས་སློར་མདོར་བསྐྱས་ཞིག་ཞུ་བར། དང་པོ་ཁྱག་ཤེད་
 མཐོ་བའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱུན། མི་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཏ་གོ་བདེ་བའི་ཆེད་དུ་དཔེ་རིས་

གྲག་ཤིང་མཐོ་བའི་རྒྱ་མཆན་གང་ཞིག་། གཙོ་བོར་སྒྲུབ་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཤིས་
 དཤོས་པ་ཞིག་རེད། གྲག་ཤུགས་ཆེ་རྒྱུ་ཟེར་བ་དེ་མིའི་ལུས་ལ་གྲག་ལམ་
 བརྒྱུད་བྱེད་སྤངས་ཀྱི་རུས་ཤུགས་ལ་ཟེར། མིའི་ལུས་ལ་གྲག་དང་། རྒྱུ་དང་།
 རྩྱེད་གསུམ་པོ་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་སྟོས་ཀྱི་སྒོ་ནས་འབྲུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལས་
 དེ་ཆོ་སྟོག་ཟེར། དེ་གསུམ་ཀྱི་འབྲུལ་བརྒྱུད་ཀྱི་ལས་ཀ་རྣམས་པ་ནི་མིའི་ཆོ་སྟོག་
 གི་བྱེད་ལས་རྣམས་པས་འཆི་བའི་རོ་ཟེར། དེར་བརྟེན་ལུས་ལ་གྲག་གཙང་མ་
 དང་། རྒྱུ་འགགས་མེད་ཏུ་རྒྱ་ཁིང་། རྩྱེད་ཀྱི་སྟོབས་མ་ཉམས་པ་ཡོད་ན་ལུས་
 ཁམས་བདེ་ཐང་ཅན་ཟེར། སོ་བདེ་མོ་ཞིག་བཤད་ན། གྲག་རྩ་ལ་གཞོན་ཤུགས་
 ཐེབས་པའམ་དཀའ་ངལ་འཕྲད་པ་ལ་གྲག་ཤུགས་མཐོན་པོ་ཟེར། དཔེར་ན།
 དེང་རུས་རང་འབྱུང་རྒྱ་ཀ་ལའི་ལྷགས་སྤུབ་གཙང་མ་ཡོད་ན་རྒྱ་རྒྱུན་ལྷན་ཅན་
 ཏུ་འབྱམས་ཡོང་གི་རེད། རྒྱ་ཀ་ལའི་ནང་ཏུ་སྟྟེགས་མས་འཛང་པ་ཡིན་ན་རྒྱ་རྒྱུན་
 ལྷན་ཏུ་ཡོང་མི་ཐུབ་པ་ལྟར། གྲག་རྩའི་ནང་ཏུ་ཞག་རྩི་སྟགས་རྣམས་རིགས་སྟྟེགས་
 མས་ཁིངས་ཏེ་གྲག་གི་རྒྱ་བ་འགགས་པ་དང་། རྒྱུ་གི་རུས་པ་ལའང་བཀག་
 འཁོག་ཐེབས་ཤིང་གྲག་ཤིང་མཐོ་དམན་གྱི་ནད་འབྱུང་གི་ཡོད། འོག་ཏུ་གྲག་
 རྩའི་དཔེ་རིས་ཤིག་བཀོད་ཡོད་པ་དེ་ལ་གཟིགས། ལུས་ཡོངས་ཀྱི་གྲག་རྩ་ལ་
 འཕར་རྩ་དང་། རྩྱེད་རྩ་གཉིས་ཆ་མཉམ་ཏུ་ཡོད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་འཕར་རྩའི་
 ནང་ཏུ་དབྱང་རྒྱུ་ཡོད་ཅིང་རྩྱེད་རྩའི་ནང་ཏུ་དབྱང་རྒྱུ་མེད། རྩྱེད་ཁོང་ནས་
 གྲག་གི་ནང་ཏུ་དབྱང་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་ལུས་ཡོངས་ལ་སྟེལ་ཁིང་དབྱང་རྒྱུ་

ཟད་པའི་ཁྲག་གི་སྒྲིགས་མ་དེ་དག་སྔོན་ཅའི་ནང་དུ་འཕོ་ཁིང་དེ་སྒྲིང་ཁོང་དུ་
 ཚུར་འཐེན། དེ་ལ་དབྱང་རྒྱུ་ཞུགས་ནས་སྒྲུར་ལུས་ལ་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པ་
 བཤད། ལུས་ཀྱི་ནམ་བཤད་ནང་དུ་ཅ་དབུ་མ་དང་། རྒྱུ་མ། རོ་མ་བཟེ་བ་འདི་
 དག་ཀྱང་རྒྱ་མཚན་ལྡན་པའི་མིང་རེད། དཔེར་ན། ཅ་རོ་མ་བཟེ་བ་སྒྲིགས་མ་
 ཅན་བཟེ་བའི་དོན་ཏེ། ར་བསྐྱེལ་བཟེན་པའི་སྒྲིགས་མ་ལ་ར་རོ་དང་ར་ལོ་བཟེ་བ་
 ལྟ་བུ། རོ་མ་བཟེ་བ་ཁྲག་གི་སྒྲིགས་མ་རྒྱ་བའི་ཅ་ཡིན་པ་དང་། དེར་དུས་གསོ་
 རིག་ལྟར་ན་དབྱང་རྒྱུ་མེད་པའི་ཁྲག་རྒྱ་བའི་ཅ་ཡིན་པ་བཤད་པ་གཉིས་དོན་
 གཅིག་མཚུངས་རེད། དེ་ལྟར་ཁྲག་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་ལས་དེས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་
 རྣམས་སྤྱི་འདུ་འདུག་ལ་གང་དགོས་པའི་རྣམས་རིགས་སྒྲིལ་ཁིང་། ལུས་བྱངས་
 བདུན་པོ་སོ་སོས་སྒྲིང་ཆབ་གསར་བརྒྱུ་ལས་བྱེད་པའི་རྣམས་པ་སོགས་ལུས་ལ་
 རྣམས་རིགས་མི་འདྲ་ཏེ་ཅང་མང་པོ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་དག་རྒྱན་མཐུད་ཐུབ་པ་
 འགན་སྲུང་བྱེད་ཅིང་ཡོད་པ་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ལས། འབྱུང་བ་ལྡ་ལྡན་
 ཟས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་གྱིས། །ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་ལྡ་པོ་རྒྱས་པར་བྱེད། །ཅིས་པ་དང་
 དོན་གཅིག་ཡིན་པར་སྤང་། དེ་ལྟར་ཟས་ཀྱི་ཁམས་ལ་ཡོད་པའི་འབྱུང་བ་ལྡའི་
 རྣམས་རིགས་དེ་དག་ལུས་ཀྱི་ཁམས་གང་ལ་གང་དགོས་པ་དེ་ཁྲག་དང་དབྱང་
 རྒྱུ་འདྲེས་པའི་རྣམས་པ་དེས་སྒྲིལ་ཁིང་ཡོད་པར་འདྲ།

ཁྲག་ཤུགས་གི་འཕར་ཚད་དེ་རྒྱན་ལྡན་ཡོད་ན་ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་དང་།
 དེ་ལ་མཐོ་དམན་སོང་ན་ནད་པ་ཆགས་པ་རེད། ལུས་ཀྱི་ཁྲག་འཁོར་བསྐྱོད་ཀྱི་
 རྩེ་བ་ལྟ་བུ་དེ་སྒྲིང་ཡིན་ཁིང་། དེར་དུས་བཤད་པ་ལྟར་ན་སྒྲིང་གི་ཕྱིད་ཚད་ལ་
 ཁོ། 200-300 བར་ཡོད་ཟེར། སྒྲིང་གི་ཕྱི་དོགས་ན་འགོག་ཤུགས་དང་། རྩེ་
 ཤུགས་གཉིས་ཡོད་ཅིང་རྩེ་ཤུགས་ཁོ་ན་ལས་འགོག་ཤུགས་མེད་ན་ཁྲག་སྤྱིར་
 གཏོར་བ་ལས་ཚུར་བསྐྱུ་བའི་རྣམས་པ་མེད་ལྟ་བུས། འཕར་ཅའི་ལས་ཀ་མཚམས་
 བཞག་ནས་མི་ཤི་འགོ་གི་རེད། ཁྲག་འཁོར་བསྐྱོད་བྱེད་པ་ལ་རྒྱུ་ཤུགས་འདྲང་
 དེས་ཤིག་ཡོད་དགོས། ཁྲག་ཤུགས་ལ་མཐོ་ཚད་དང་དམའ་ཚད་གཉིས་ཡོད་
 ཅིང་སྒྲིང་གི་འཕར་ཅ་རྩེ་མ་པ་དང་སྒྲིང་ནད་གི་ཁྲག་དབྱང་རྒྱུ་དང་བཅས་པ་
 དེ་སྤྱིར་གཏོར་ཁིང་ཡོད་པ་དེའི་ཤུགས་ཚད་ལ་ཁྲག་ཤུགས་ཀྱི་མཐོ་ཚད་ཟེར།

བོད་ཀྱི་གསེང་རིག་གི་མིང་དུ་སྔག་པ་ཙུ་ལས་ཙུ་དབུ་མ་ཟེར། རྒྱ་སྐད་དུ། 主动脉。
 ཟེར་བ་དེ་རེད། དེའི་ཤུགས་ཚད་རྒྱན་ལྷན་ཡིན་ན་ནད་མེད་པ་དང་། རྒྱན་
 ལྷན་གྱི་ཚད་ལས་བརྒལ་ན་ཁྲག་ཤུགས་མཐོ་བའི་ནད་ཟེར། རྩིང་གི་འཕར་ཙུ་དེ་
 རྩིང་པ་དང་ལུས་ཀྱི་འཕར་ཙུ་དེ་ནད་གི་དབྱང་རྒྱང་རྩོགས་ཟིན་པའི་ཁྲག་གི་
 རྩོགས་མ་དེ་རྩིང་ཙུ་བརྒྱད་དེ་རྩིང་གི་ནད་དུ་རྩིང་ལེན་ཁིང་ཡོད་པ་རེད། དེའི་
 ཤུགས་ཚད་དེ་ཁྲག་ཤུགས་ཀྱི་དམའ་ཚད་དེ་རེད། འཕུལ་ཆས་བརྟག་སྐབས་
 ཁྲག་གི་མཐོ་དམན་གྱི་ཚད། 80-120 བར་དེ་ཁྲག་ཤུགས་ཀྱི་ཚད་བཟང་ཤོས་རེད།
 ཚད་ལྷན་ནད་ལའང་མི་ཚང་མ་གཅིག་གྱུར་མ་ཡིན་པ་མཐོ་དམན་སྣ་ཚོགས་ཡོད་
 གུང་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཁོར་ལུག་ནད་དུ་གནས་ཡོད་ན། ཁྲག་ཤིང་མཐོན་པོའི་ནད་
 མེད་པར་ངོས་འཛིན་དགོས། དཔེར་ན། མཐོ་ཚད། 120-139 བར་མཐོ་ཚད་
 ཚད་ལྷན། 80-89 བར་དམའ་ཚད་ཚད་ལྷན་ཟེར། འོན་ཀྱང་འཕུལ་ཆས་འདི་
 དག་ས་ཁད་དམའ་ས་མཚོ་ཚད་དང་ཉེ་བའི་ས་ཁུལ་ལ་གཞིགས་འཛིན་ཡོད་
 རྟལས། བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་དུ་ཚད་གཞི་འདི་ལས་མཐོ་བ་ཡོང་པ་རེད། དཔེར་ན།
 རྒྱ་ཡུལ་དུ་རྒྱ་བརྒྱལ་སྐབས་རྒྱ་ཁོལ་ལ་དུའུ་ 100 བམ་པ་ཡོད་ཅིང་། བོད་དུ་རྒྱ་
 ཁོལ་མ་ལ་དུའུ་ 80 ལས་བརྒལ་མི་སྟུབ་པ་ལྟ་བུ་ས་ཁད་ལ་གཞིགས་ནས་ཁྲག་
 ཤིང་བརྟག་ཤེས་པ་གལ་ཆེ། ཁྲག་ཤིང་མཐོ་བའི་ནད་ཟེར་བ་དེའི་ཚད་གཞི་
 རིམ་པ་དང་པོར། 140-90 བར་ཁྲག་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་རེད། རིམ་པ་
 གཉིས་པར། མཐོ་ཚད། 140-149 བར། དམའ་ཚད། 90-99 བར། རིམ་པ་གསུམ་
 པར། མཐོ་ཚད། 160-179 བར། དམའ་ཚད། 100-109 བར། རིམ་པ་བཞི་པར།
 མཐོ་དམན་གྱི་ཚད། 180-110 བར་ཡིན། ཚད་གཞི་དེ་ནི་ཉེན་ཁ་ཆེ་ཤོས་ཀྱི་ཚད་
 ལ་སྟེབས་ཟིན་པ་རེད། འོན་ཀྱང་བོད་ཀྱི་ས་ཆ་ལ་ཁྲག་ཤིང་མཐོ་ཤོས་ཀྱི་ཚད།
 200-210 བར་དང་། དམའ་ཚད། 120 ཅམ་ལ་སྟེབས་མཁན་ཡང་ཡོད།

[illegible]

བབས་ཏེ་ཕྱི་རྫོ་ཆོད་གཉིས་པའི་ཐོག་ཏུ་རྒྱན་ལྷན་གྱི་ཆོད་གཞིའི་ཐོག་ཏུ་བབ་
ཅིང་ཡོད། དེའི་ཞིབ་པའི་པར་རིས་ལ་གཟིགས།

ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་སྐྱོན་གྱི་འབྲས་བུ། གྲུང་པ་ལ་སྐྱོན་བྱེད་པ་དང་། མིག་
ལོང་བའི་སྐྱོན་བྱེད་པ། སྤྱིང་ཙུང་འགགས་ནས་སྤྱིང་ཤའི་རྒྱས་པ་ཉམས་པ། རྒྱ་
སྐད་ཏུ། 心肌梗塞。 ཟེར། དེ་བཞིན་ཏུ་མཁལ་མའི་རྒྱས་པ་ཉམས་པ་བཅས་
ལྷན་གྱི་དོན་སྟོན་ལ་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་ལ་གཞོད་སྐྱོན་ཆེན་པོ་བྱེད་ཅིང་
ཡོད། །ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་གཞི་ལ་སྟོམ་ཆོག་ཅིག་ཡོད་པར་མང་བ་གསུམ་
དང་། རྒྱང་བ་གསུམ་ཟེར་བའི་སྟོམ་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་བོད་ལྷལ་གྱི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་
བའི་ནད་པའི་གནས་ཚུལ་དང་ཏག་ཏག་ཡིན་པ་ལྟ་བུ་ཞིག་མཐོང་།

༥ མང་བ་གསུམ་ནི། ནད་པ་མང་། འཆི་བ་མང་། དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མང་
བ་གསུམ་ལ་ཟེར། མིག་སྤར་འཛམ་སྤྱིང་ཏུ་ཁྲག་ཤུགས་མཐོ་བའི་ནད་པ་རྗེ་མང་
ལ་འགོ་ཞིང་ཡོད་པར་བཤད། ཉིས་སྟོང་ཉེར་གཉིས་ལོར་འཛམ་སྤྱིང་གི་ཁྲག་
ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་པ་རྒྱང་ཕྱར་གསུམ་དང་བྱེ་བ་བཞི་ལ་སྟེབས་པར་བཤད།
དེའང་དབང་པོ་སྐྱོན་ཅན་མང་བའི་རྒྱ་མཆོན་ནི། ཡུན་རིང་ཏུ་ཁྲག་ཤེད་མཐོན་
པོར་ཆགས་ན་མིག་དང་། གྲུང་པ་ལ་སོགས་པའི་དབང་པོ་རྣམས་ལ་སྐྱོན་བྱེད་
ཅིང་ཞ་རེངས་ཅན་མང་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་རེད།

༥ རྒྱང་བ་གསུམ་ནི། ནད་ཡོད་པ་ཤེས་མཁན་རྒྱང་། ཤེས་ཀྱང་སྐྱོན་རྒྱན་
འཁུང་བྱེད་མཁན་རྒྱང་། ནད་ཆོད་འཛིན་བྱེད་ཐུབ་མཁན་རྒྱང་། ཟེར་བ་དེ་རེད།
རྒྱ་མཆོན་དེ་དག་ལ་བརྟེན་ནས་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱིས་འཆི་བའི་གྲངས་ཀ་
མང་པོ་རེད། དེར་བརྟེན་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བའི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པ་ནས་བཟུང་སྐྱོན་
རྒྱན་འཁུང་དགོས་པ་ལས། ཁྲག་ཤུགས་མཐོ་བའི་སྐབས་སུ་སྐྱོན་འཁུང་། ཁྲག་
ཤུགས་མར་བབས་པ་དང་སྐྱོན་བཅད་ན་ཁྲག་ཙུང་ལ་རྒྱུང་སྟོད་མང་པོ་བྱེད་ཅིང་
མཐར་སྐྱོན་གྱིས་ཕན་མི་སོགས་པར་ཁྲག་ཙུང་ལ་ཤེད་པའི་ནད་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་
གཙོ་བོ་ཞིག་བྱེད། དེས་ན་ཁྲག་ཤུགས་མཐོན་པོ་ཡོད་པའི་ནད་པས་སྐྱོན་མི་
གཅད་ཅིང་རྒྱན་མཐུད་ནས་འཁུང་དགོས། སྐྱོན་ཡང་སོག་མ་ཉིད་ནས་ཕྱི་
ཤུགས་གསོ་རིག་གི་སྐྱོན་འཁུང་དགོས་པ་ལས་བོད་སྐྱོན་དང་། རྒྱ་སྐྱོན་གཉིས་

[illegible]

ཤིང་མི་འདུག །སྐབས་དེར་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་དབྱིངས་སུ་ལིན་སྐར་མ་ལྟ་བུ་ག་ཅུ་
རེ་རྒྱུ་བརྒྱུ་ནས་ཆོད་མཐོན་པོ་རྒྱུ་མི་ཉན་པར་བཤད། དེ་བཞིན་བོད་སྤྱི་
བདེ་ཡང་སྒྲུབ་ཀྱིས་པན་རྒྱུད་པལ་ཆེར་མི་འདུག །

དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་2008 ལོར་ཨ་རི་མཁས་པའི་གྲ་སྐོར་སོང་ནས་ལོ་གཅིག་བསྟན། ཨ་
རི་ཁོང་རང་ཆོད་གིས་ང་གདན་ཞུས་ཡིན་སྟབས་འགྲོ་སོང་ཆ་ཆོད་ཁོ་རང་ཚོས་
བདེ་པ་རེད། ཨ་རིའི་སྒྲུབ་པས་ཐོག་མར་ང་ལ་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་
ཉིན་རེ་བཞིན་དུ་ཉིན་གཅིག་ལ་བྲམ་ཅི་ཞིག་བྲམ། ཆོད་རི་ཅུ་བྲམ་པ་སོགས་
ཞིབ་ཆ་འབྲི་ཞིང་། ཉིན་རེའི་ལུས་ཀྱི་གཡོ་འགུལ་རི་ཅུ་བྲམ་པའི་ཟིན་བྲིས་
དང་། བྲམ་སྟོན་དང་བྲམ་རྗེས་གཉིས་ཀྱི་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་བརྟག་དབུད་བྲམ་
པའི་ཟིན་ཐོ་ལ་ཉིན་གཅིག་ལ་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་བརྟག་དབུད་ཐེངས་དྲུག་རེ་བྲམ་
པའི་ཟིན་བྲིས་འབྲི་སའི་རེའུ་མིག་གཅིག་སྒྲུབ་ཁང་ནས་སྤྱད་བྱུང་། ངས་དེ་ལྟར་
རེའུ་མིག་དེ་བདུན་ཕྱག་གཉིས་ཀྱི་རིང་ལ་ཞིབ་ཆ་བྲིས་ནས་སྤྱར་སྤྱད་པ་ཡིན། དེ་
ནས་ཁོ་ཚོས་ང་ལ་ཉིན་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་ཉིན་རེ་ལ་དབྱིངས་སུ་ལིན་ཐེངས་གཉིས་
རེ་དང་། ཐེངས་རེ་ལ་སྐར་མ་ 30 རེ་བརྒྱབ་བྱུང་། ཁྲག་གི་མངར་ཆ་དེ་གང་
འཆོམས་ཤིག་མར་འབབ་ཅིང་ཆོད་འཛིན་ཐུབ་པ་དང་། དེ་ནས་སྤྱི་ལོ་སྐར་མ་15
དང་། སྤྱི་ལོ་སྐར་མ་ 15 རེ་རྒྱུ་རྒྱ་གཏན་འཁེལ་བྲམ་བྱུང་། དེ་ནས་བརྒྱུད་ངས་
སྤྱི་ལོ་2019 ལོ་ལས་མས་བར་དེ་ལྟར་དུ་བོད་སྤྱི་བྲམ་པས་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་
ཆོད་འཛིན་ཡག་པོ་བྱེད་ཐུབ་སོང་། 2019 ཅུ་ནས་མ་བཟུང་བཟུང་བཟུང་མང་
བའི་རྒྱུ་ལྟ་བུས་ཁྲག་གི་མངར་ཆ་མང་དུ་འཁེལ་བ་དང་། ལུས་ཁམས་རྒྱུ་མི་
བདེ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་བྱུང་བར་བརྟེན། ང་རང་གིས་དབྱིངས་སུ་ལིན་དེའི་ཆོད་སྐར་
ནས་ཞོགས་པར་སྐར་མ་20 དང་། དགོང་མོར་སྐར་མ་20 རེ་སྐར་ནས་རྒྱུ་ཅིང་
ཡོད་པས་ད་ལྟའི་བར་ཉ་ཅང་གི་ཆོད་འཛིན་ཡག་པོ་ཡོང་གི་འདུག །

སྒྲུབ་དབྱིངས་སུ་ལིན་ལའང་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པ་ལས། ང་ལ་བོད་སྤྱི་བྲམ་
པའི་སྒྲུབ་ལྟ་པོ་ཡིན། 70/30 རུས་འབྲིང་བ་བརྒྱ་ཆ་བདུན་ཅུ་དང་། རུས་ཐུང་བ་
བརྒྱ་ཆ་སུམ་ཅུ་ཅན་བསྐྱེས་མ་ཅན་གྱི་རིགས་ཤིག་ཡོད་པ་དེ་གཏན་འཁེལ་བྲམ་
བྱུང་། ཁྲག་ཤིང་གི་སྐོར་ལའང་ཁོ་ཚོའི་བསྐྱབ་སྟོན་ལྟར་འདྲིར་ཐུལ་ཡོད། སྒྲུབ་

ཕ་གཞིན་ཅུ་ཅུ་ལ་དཔྱད་གཞིར་ཕན་ཐོགས་པའི་རེ་བ་ཡོད།

ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་

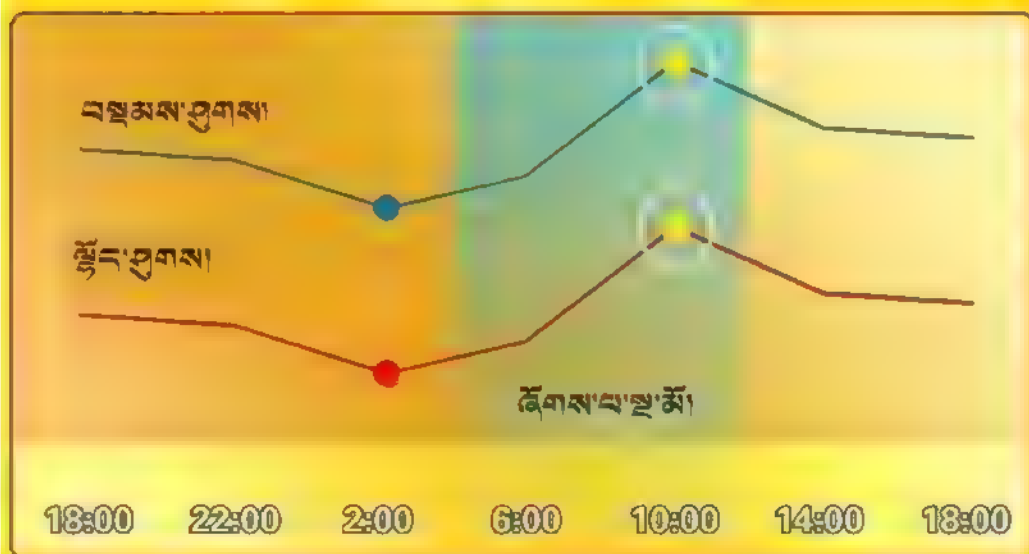


མོང་གསལ་དཔེ་རིས་འདི་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་
 མོང་གསལ་བཤད་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན། དཔེ་རིས་ཐོད་ཡིག་ཏུ་བསྒྱུར་བའི་
 དམིགས་ལྡན་ཞིག་ཡིན། ཐོད་ལྡན་ཞིག་མི་མང་པོ་ཞིག་ཡིག་མོང་པོ་ཞིག་སྤྲོད་པས་དེ་དག་ལ་
 ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་སྒྲིལ་བུ་ལ་

ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	<120	<80
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	120-139	80-89
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	≥140	≥90
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	140-159	90-99
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	160-179	100-109
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	≥180	≥110
ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་ཐོན་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་ཆ་བཟང་པོ་	

सुप्रसन्नोऽपि नृपः सुप्रसन्नोऽपि नृपः सुप्रसन्नोऽपि नृपः

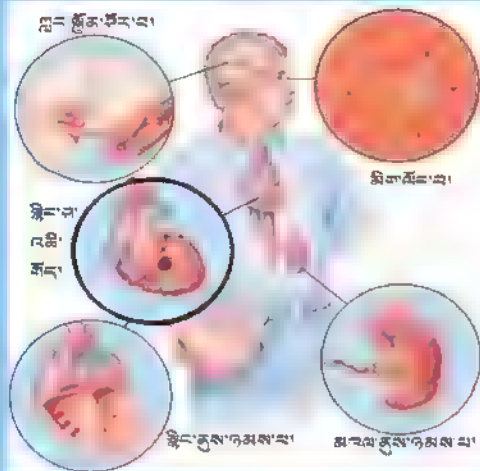
[ཕྱ་ཚེད་ 6--10བར།]



ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ།

༡ སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་
 “སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་” ཅེ་ སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་
 སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་
 སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་
 སྒྲིན་པའི་ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་

༢ ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་
 ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་
 ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་
 ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་



ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་



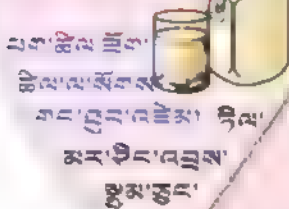
ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་

ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་



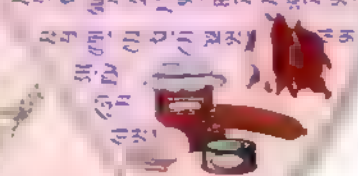
ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་

ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་



ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པའི་གཏམ་པ་

ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་



ཐུག་པའི་སྒྲིན་པའི་གཏམ་པ་

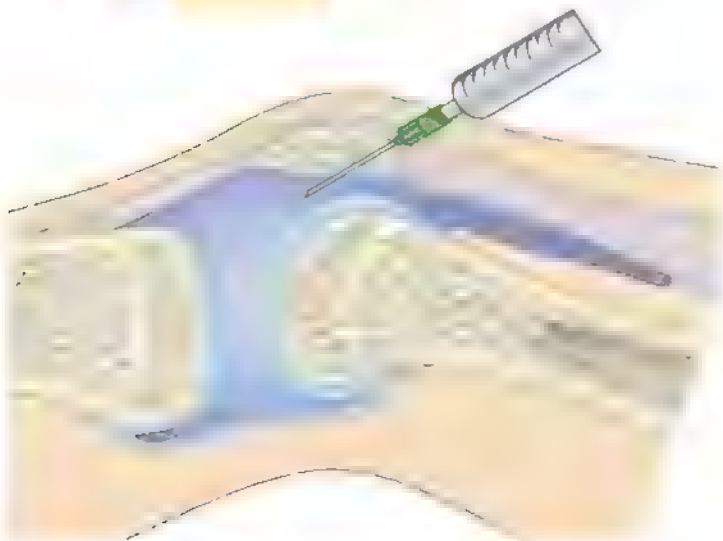
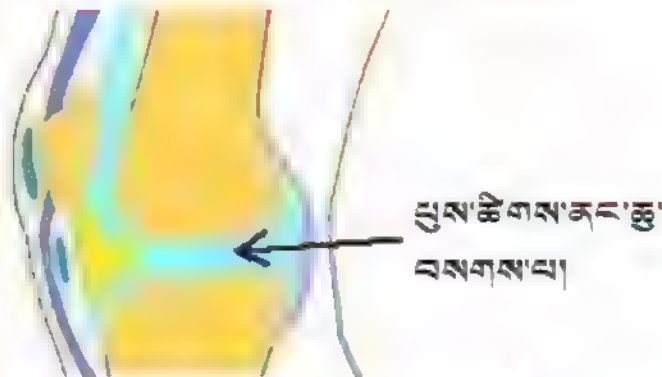
ལུས་མོའི་ཆོགས་ནད་བཅོས་ཐབས།

2021.ལོའི་ཟླ་ 10.པའི་ཆོས་24། ཁྲིན་རྒྱུ་རྒྱུ་

【སྒྲིལ་སྒྲིལ་ཡིག་ཐོག་རྒྱུ་ཐབས་པ།】 མདོ་དབུས་མཐོ་སྒང་ན་བཞུགས་པའི་
 ཁིང་འབྲོག་པོ་མོ་ཡོངས་ལ་འཆོམས་འདྲི་ཞུ། དེ་རིང་དམིགས་བསལ་ལུས་མོའི་
 བཅོས་ཐབས་ཐབས་སྒྲིལ་ལ་བཤད་རྒྱུ་ཡིན། འདི་ནི་སྒྲིལ་པ་རྒྱུས་ཀྱི་ཆེད་
 རྒྱུ་མ་ཡིན་པ། གཙོ་བོར་ཁིང་འབྲོག་མི་དམངས་རྒྱུས་ལ་རྒྱུ་མཐོང་མང་བའི་
 ལུས་ཆོགས་ཀྱི་ནད་བྱུང་ན། རང་རང་གིས་བཅོས་ཐབས་མདོར་བསྟུས་ཤིག་དོ་
 རྒྱུ་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། དཔེར་ན་ལུས་མོ་ལ་རྒྱུ་ལྷག་གིས་གྲང་མོར་ཆགས་ན་ནད་
 མང་པོ་ཡོང་གི་རེད། བོད་ཀྱི་གསོ་རིག་ནང་དུ་དམིགས་བསལ་ལུས་མོའི་ནད་
 བཅོས་ཐབས་སྒྲིལ་ལ་ཁྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། ལྷི་ལུགས་གསོ་རིག་གི་ནད་དུ་ལུས་
 མོའི་ཆོགས་ནད་ལ་རྒྱ་རྒྱུ་དང་། དབྱེ་སྟགས་མང་པོ་བཤད་ཡོད་ཀྱང་དེ་དག་
 རྒྱུ་པ་མ་གཏོགས་ང་ཚོ་ལ་དགོས་པ་ལ་མི་འདུག། ང་ཚོར་ཤེས་དགོས་པ་དེ་ལུས་
 མོའི་ཆོགས་ཀྱི་ནད་རི་ལྟར་སྒྲིལ་འབྲོག་བྱ་ཐབས་དང་། གལ་སྲིད་ནད་བྱུང་ན་
 ལྷི་ལུགས་བདེ་ལོ་སྒྲིལ་ནས་རི་ལྟར་བཅོས་དགོས་པའི་སྒྲིལ་ཤེས་དགོས། བཅོས་ཐབས་
 འདི་ནི་གཙོ་བོར་མི་དམངས་དབུས་མ་རྒྱུས་ལ་དོ་རྒྱུ་ཡིན་ལྷི་ལུགས་པར་རིས་
 ཀྱི་སྒྲིལ་ནས་འགྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད། འདི་པར་རིས་དང་པོ་ལུས་མོའི་ཆོགས་ཀྱི་
 གནས་ལུགས་དོ་རྒྱུ་ཡིན། ཡི་གེ་ཤེས་མཁན་ཡོད་ན་དེ་ལ་པར་རིས་ཁ་བྱང་
 དང་བཅས་པ་ཡོད། ལུས་མོའི་ནད་ལ་རྒྱུས་པ་སྒྲིལ་རིགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་དང་། རོ་
 བོའི་དབྱེ་བ། གནས་ཀྱི་དབྱེ་བ། ལྷི་ལུགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་སྟགས་དབྱེ་བ་མང་པོ་ཡོད་
 ཀྱང་མདོར་བསྟུས་ན་ལུས་མོའི་ནད་རིགས་གསུམ་ཀྱི་ནད་དུ་བསྟུ་ཆོག་པར་
 སེམས། དང་པོ། ལུས་ཆོགས་པར་ན་རྒྱ་གསོགས་པའི་ནད། གཉིས་པ། ལུས་
 མོའི་རྒྱ་དང་རྒྱུས་པ་ལ་གཉན་ཁ་རྒྱུས་པའི་ནད། གསུམ་པ། ལུས་ཆོགས་ཀྱི་པར་
 གཙམ་ལྷི་ལུགས་ཀྱི་གསོ་རིག་དབྱེ་བས་ཅན་དེ་ཟད་པའི་ནད་དང་གསུམ་ཡོད།

སྒྲན་ཁབ་ཀྱིས་སྒྱུར་འཐེན་ཆོག །དེ་ཡང་སྒྲན་ཁབ་ཆེན་པོ་དང་། ཡང་ན་ཉམས་
སྒྱུར་ཡོད་པའི་གྲོང་གསེབ་སྐོ་བཞེན་སྒྲན་ཁབ་ནད་དུའང་སྒྲན་ཁབ་ཀྱིས་ཆུ་
འཐེན་ཟིན་པའི་རྩིས་སུ་རྒྱུད་བསྐྱོས་དང་། འབྲུར་རས་སྒྱུར་བའི་བཅོས་ཐབས་
ཆུན་བསྐྱེད་ཞིང་ཡུན་རིང་ཙམ་བཅོས་ན་ཚིགས་ཆུ་སྐྱེམ་ཞིང་ནད་དྲག་བསྐྱེད་
ཡོང་བ་ཞིག་རེད། སྐྱོག་བསྐྱོས་མེད་པའི་ཡུལ་དུ་ཐབ་ཀྱི་མེ་རྒྱུད་ལ་བསྐྱོད་གོས།

༡ ལུས་ཚིགས་ཆུ་བསྐྱེད་པའི་ནད།

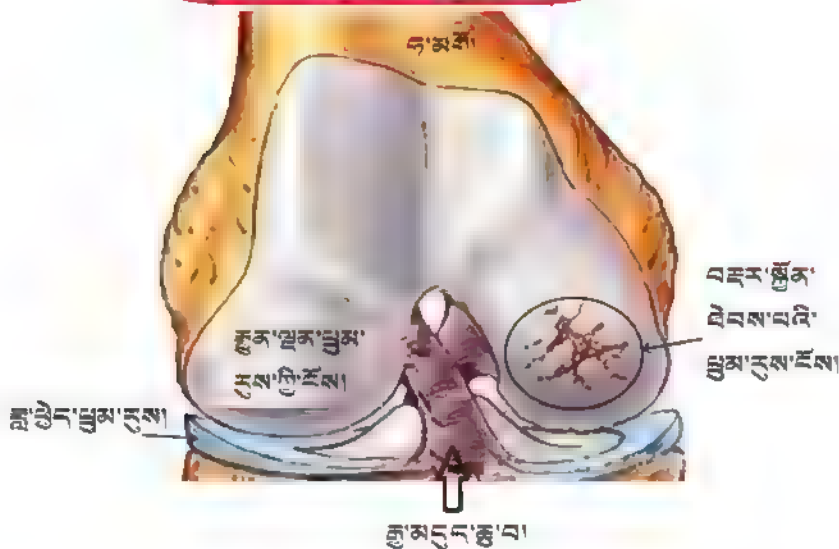


༡ ཆ་ཆུས་གཟེར་བའི་ནད། ཤ་སྒྲག་སོགས་ལ་གང་ངབ་ཀྱིས་བཅོས་པའི་
ནད། དེའང་ལུས་མོ་དང་སྒྱུད་ཁུག་ནམས་ཀྱི་ཤ་སྒྲག་འཐེན་ཞིང་བརྒྱུད་པས་

བཞིན་གཟེར་མིག་ལ་གཟེར་འཛུམས་ཀྱི་འབྱར་སྒྲན་སྒྲར་ན་དྲག་བསྐྱེད་ཡོང་
 དེས། དེ་ནི་སྒྲབས་བདེ་ལ་འགྲོ་སོང་ཆུང་བ་དང་། སྒྲན་པ་ལ་བསྐྱེན་མི་དགོས་པ་
 རང་གིས་རང་བཅོས་པའི་ཐབས་ཤིག་ཡིན།

༡ ལུས་ཚིགས་ཀྱི་སྐྱམ་མེ་ཟད་པའི་ནད། དང་པོ་ལུས་མོའི་ཚིགས་ཀྱི་རུས་མགོ་
 གཉིས་ཀྱི་བར་ལ་བར་གཅིབ་སྐྱམ་རུས་ལྷག་མ་ཅན་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ཟད་ནས་ན་
 ཟུག་ཐོན་པ་ཞིག་དང་། རུས་ཚིགས་མགོའི་སྐྱམ་རུས་འཇམ་པོ་དེ་བརྟན་ཟད་
 སོང་བས་གཟེར་བ་རིགས་གཉིས་རེད། དེའི་རྒྱ་མཚན་ནི། རི་འགོར་འཛུགས་པ་
 དང་། རྒྱག་རྩལ་སྦྱོང་པ་སོགས་འགྲོ་ཆེ་བའི་དབང་གིས་སྐྱམ་རུས་བརྟན་ཟད་
 འགྲོ་བའི་ཆུན་གྱིས་ན་ཟུག་ལངས་པ་རེད། དེ་བཅོས་ཐབས་ལ་སྒྲན་ཁང་དུ་འགྲོ་
 བས་གཤགས་བཅོས་བྱེད་ཅིང་སྐྱམ་རུས་བརྟེན་བ་དང་། འཕང་ལོ་བརྟེན་པོ་བྱ་རྒྱ་
 ལས་ཐབས་གཞན་མེད། འདི་ལ་སྒྲན་འབྱུང་བ་དང་། རྫོང་བསྐྱོས་དང་། བསྐྱེ་
 མཉེ་སོགས་ཀྱིས་བཅོས་མི་སྲུབ་པ་ཞིག་རེད།

3 ལུས་ཚིགས་སྐྱམ་མེ་ཟད་སྦྱོར་ནད།



༥ འོན་ཀྱང་ལུས་མོ་ན་བའི་ནད་པ་ཡོངས་ལ་དྲན་སྦྱོང་བྱ་རྒྱུར། སྒྲན་ཁང་
 གང་ཞིག་གིས་ལུས་མོའི་འཕང་ལོ་བརྟེན་དགོས་པའི་བསམ་འཆར་བྱུང་ན། སྒྲན་

ཡང་སྐད་ཁང་ཁ་ཤས་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱེད་ཅིང་ཕྱུས་མོའི་ཕྱུས་ཀྱས་ལ་སྒྲིན་
 ཡོད་མེད་གཏན་འཁེལ་བྱ་རྒྱུ་ཏེ་ཅང་གལ་ཆེ། དེར་ཀྱས་རྒྱ་སྐད་པ་དང་། བོད་
 སྐད་པ་སྤྱི་གང་ཡིན་ཡང་ཕལ་ཆེར་བཟུང་འདོད་ཆེ་བ་སྤྱད་ཁྱེད་དང་འདྲ་བ་ཞིག་
 ཆགས་ཡོད་སྟབས། ཕྱུས་མོ་ལ་རྒྱ་བསགས་པ་དང་། ཅ་རྒྱས་ནད་ཡིན་ནའང་
 ཀྱས་པ་བརྗེ་དགོས་པའི་སྒོ་བ་སྒོན་གནང་གིད། གང་ཞེན་ཕྱུས་ཆོགས་ཀྱི་ཀྱས་པ་
 བརྗེས་ན་སྒོར་མོ་མང་པོ་ཞིག་ཁོ་ཆོ་ལ་ཡོང་སྒོ་ཡོད་པ་རེད། དེས་ན་ཕྱུས་མོ་ན་
 བའི་ནད་པ་གང་ཞིག་། བོག་མར་སྐད་ཁང་དུ་བརྟག་དབྱེད་བྱ་ཞིང་རྒྱ་བསགས་
 པ་དང་། ཅ་རྒྱས་གཟེར་བ། ཕྱུས་ཀྱས་བཟད་པ་བཅས་ནད་དེ་གསུམ་པོ་གང་ཡིན་
 གསལ་པོར་ཐག་ཆོད་རྗེས་གཞི་ནས་སྐད་བཅས་ཀྱི་ལས་ལ་ཞུགས་དགོས། ཅ་
 རྒྱས་ཀྱི་ནད་ཡིན་ན་སྐད་པ་ལ་བཞེན་མི་དགོས་པ་རྒྱུད་བསྐྱོས་དང་། བསྐྱེད་མཉེ་
 སྟགས་བྱ་སྟེ་རང་གིས་བཅས་ཆོག། རྒྱ་བསགས་པ་ཡིན་ན་ཉམས་ཚུང་ཚུང་བཟད་
 ཡོད་པའི་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་སྒོ་བཞེན་སྐད་ཁང་ནད་དུ་སྐད་ཁབ་ཀྱིས་རྒྱ་ཐེངས་ཁ་
 ཤས་འཐེན་ཞིང་། དེ་ནས་ལུ་མཐུད་རྒྱུད་བསྐྱོས་དང་། འབྱར་རས་སྐྱར་བ་སྟགས་
 ཀྱིས་བཅས་ཐུབ། ཀྱས་ཕྱུས་བཟད་པ་ཡིན་ན་སྐད་ཁང་ཆེན་པོའི་ནད་དུ་གཤགས་
 བཅས་ཀྱིས་འཕང་ལོ་དང་། ཀྱས་ཕྱུས་བརྗེ་དགོས། དེ་ལས་གཞན་པའི་ཕན་
 སྟགས་ཡོད་པའི་བཅས་ཐབས་མིག་སྤར་མཐོང་ཐོས་མ་བྱུང་། །

རྣམས་ཀྱི་གཞུང་གི་སྒྲུབ་ཁང་མེད་ལྟ་བུ། བོད་སྒྲུབ་པ་ཆོས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བལྟས་
 རྣམ་བཅུད་པ་རེད། རྣམ་རབས་དེར་སྒྲུབ་ཐོན་གྱི་འཕྲུལ་ཆས་གང་ཡང་མེད་
 ལྟ་བུས་སྒྲུབ་ལྷགས་སྒྲུབ་ཅ་ཆུ་ཁོ་ན་ལ་བརྟག་ཅིང་རྗེས་དཔག་གིས་ནད་ལོས་
 འཛིན་བྱེད་ཅིང་། དེ་དང་བསྒྲུབ་པའི་བོད་སྒྲུབ་གཏོང་གི་ཡོད་རེད། གྱི་ལོའི་
 རྣམ་རབས་ཉི་ཤུའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་པའི་ནང་དུ། བཙོས་བརྒྱུད་སྒྲིབ་འབྱེད་གྱི་
 ཡིད་རྣམ་ལ་བརྟེན་ནས་རང་རང་གི་ལས་རིགས་ཁོང་འཕེལ་གཏོང་བའི་སྐབས་
 ལ། བོད་གྱི་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཕལ་ཆེར་ཆོང་པ་དང་། སྒྲུབ་རྣམས་ཆོང་རྗེས་ཆགས་ཏེ་
 སྒྲུབ་པ་རྣམས་གྱིས་རང་རང་གི་སྒྲུབ་རྗེས་རྣམས་འོས་སྒྲུབ་དང་བྱལ་བསྐྱགས་བྱ་
 ཆུའི་ལས་ཀ་འགོ་བཙུགས་པ་རེད། ཁོ་ཆོས་ནད་པ་རྣམས་ལ་ངའི་སྒྲུབ་འདི་མ་
 གཏོགས་གཞན་པའི་སྒྲུབ་མ་བཟའ་ཞེས་མགོ་བསྐྱོར་གྱི་བྱ་སྒྲོལ་གྱང་སྟེལ་འགོ་
 རྒྱགས་པ་རེད། ཁོ་ཆོས་ནད་པ་རྣམས་ལ་སྒྲུབ་རིན་གང་ཆེ་ཤོས་དེ་འོས་སྒྲུབ་པ་
 དཔེར་ན། རིན་ཆེན་མང་སྒྲུབ་དང་། ལྷ་ཏིག་བདུན་ཅུ་རྣམས་ནད་བརྒྱ་སྒྲུབ་

གཅིག་ལྟ་བུ་རྒྱལ་བསྐྱགས་ནས་ནད་པ་ཚང་མ་ལ་འོས་སྤྱོད་དང་། རང་གི་ནད་པ་ནམས་ལ་འང་ཕལ་ཆེར་རིན་ཆེན་རིགས་ནམས་སྟེར་བའི་སྒོལ་ཆགས། དེ་ནི་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་བདེ་ཐང་ལ་ཉེན་ཁ་ཏུ་ཅང་ཆེ་བའི་བྱ་སྤྱོད་ཅིག་རེད། རིན་ཆེན་རིགས་དེ་དག་གི་ནད་ལ་དབུལ་ཆུ་བཅོ་བཀྱའི་ཐལ་བ་དང་། ལྷགས་རིགས་དང་རྩོད་རིགས་མང་པོ་ཡོད་པའི་རྩོས་རིགས་དེ་དག་གིས་ལུས་ལ་ཕན་གནོད་གཉིས་ཀ་ཡོད་མ་ཟད། བོད་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་ལག་ཅེས་ལ་བརྟེན་ནས་དབུལ་ཆུ་དུག་འདོན་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། དེ་ལ་དུག་བརྒྱ་ཆ་བརྒྱ་ཐམས་པ་མེད་པ་བཟོ་བྱ་བ་མི་སྲིད་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ནི་རྩོས་འགྱུར་བརྟག་དབུང་འཕྲུལ་ཆས་ལ་བརྟག་འབྲས་ཀྱིས་ཤེས། དེས་ན་རྒྱབ་སྟོགས་པས་དབུལ་ཆུ་དང་ལྷགས་རྩོད་རིགས་ཡོད་པའི་སྨན་སྤྱོད་ནི་གིམས་ཐོག་ནས་བཀག་བཞུགས་བྱས་པའི་སྨན་སྤྱོད་རིགས་རེད། བོད་ཀྱི་སྒོལ་རྒྱན་གྱི་རིན་ཆེན་རིལ་བུ་གཏོང་ཐབས་ལ་ཉེན་བདུན་རེའི་ནང་དུ་རིལ་བུ་རེ་གཏོང་དགོས་ཟེར་བ་དེ་ཕན་པ་ཆེ་ལ་གནོད་པ་ཆུང་བ། ཆོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་སྨན་གཏོང་ཐབས་ཤིག་མཐོང་། ཉེན་རེ་བཞིན་རིལ་བུ་རེ་ཚོས་ན་དེའི་ནང་གི་དབུལ་ཆུའི་དུག་གི་ཆ་ཤས་སྤྲོ་མོ་དེ་དག་སྤྱི་སྤྱིང་མཆིན་མཆེར་མཁལ་མ་ནམས་སུ་བསགས། དུན་རིང་སོང་ན་དོན་སྤྱོད་ནམས་ཀྱི་རྣམས་པ་འཛོམས་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་བྱེད་ཅིང་། བཅོས་ཐབས་མེད་པའི་ནད་ངན་སྤྱི་ཆོགས་བསྐྱེད་སྲིད་པ་ཡིན་པས་ཚང་མས་དོ་སྤྲོད་བྱ་འོས།

རེ་འབོད་གཉིས་པ། སྨན་པ་ནམས་ཀྱིས་ལས་རྒྱ་འབྲས་ཅུང་ཟད་སྤངས་འོགས། ཏྲག་དབྱིབས་ནད་དུག་གིས་བོད་ཀྱི་སྨན་པ་ནམས་མི་རྒྱབ་དང་། རྩན་རྒྱབ་གཉིས་ཀ་མུད་སོང་། རྩན་མ་ཡིན་ན་སྨན་པ་ཆོས་ཆུ་ལ་བརྟག་ཅམ་བྱེད་ཅིང་ནད་ག་གེ་གོ་ཞིག་རེད་ཟེར་ནས་སྨན་རེ་སྤྱོད། ལམ་འགྲོ་ཡོད་ན་སྨན་དེས་ནད་དེ་དུག་ཅིང་། ལམ་འགྲོ་མེད་ན་ནད་སྨན་མ་འཕྲོད་པའི་རྩེན་གྱིས་དུན་རིང་ཞིག་འགོར་ཞིང་མཐར་བཅོས་མི་བྱུང་པ་འགྱུར་བའང་ཡོད། དཔེར་ན། ངའི་མ་ཡུལ་ལ་ལོ་ཉི་ཤུ་ཙམ་གྱི་རྩོན་ལ་ཆ་མདོ་ཆང་ཟེར་བའི་དུད་ཆང་གཅིག་ཡོད་པ་དེའི་བུ་ཨ་པོ་ཟེར་བ་ཞིག་ལ་རྒྱ་ལྷག་ཞི་བ་ (慢性阑尾炎) ནད་ཞིག་ཐོགས། སྨན་པས་མཆིན་པའི་ནད་རེད་ཅེས་མཆིན་སྨན་དང་རིན་ཆེན་སྟེར་བ་རེད་ཟེར།

བདུན་ཕྲག་གཅིག་རིང་ལ་རྩལ་སྤྲོས་སྤྲོས་ཁོ་ཚོས་དར་མདོར་སྤྲེལ་གསུམ་སྒྲུབ་
 ཁང་ནང་འགྲོ་རྒྱུ་ཐག་བཅད། སྒྲུབ་པ་དེས་སྤྲེལ་གསུམ་སྒྲུབ་པས་མཆིན་པ་གཤག་
 བཅོས་དགོས་ཟེར་ངེས་ཀྱང་དེ་ལ་ཁས་ལེན་མ་བྱེད། གཤག་བཅོས་བྲམ་ན་ཉེན་
 ཁ་ཡོད་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་ཟེར། ཁོ་ཚོ་དར་ཅེ་མདོར་སྤྲེལ་གསུམ་སྒྲུབ་ཁང་
 ནང་སླེབས་རུས་ནད་གཞི་རྒྱ་ལྷག་ཡིན་པ་དང་། དུན་རིང་སྤྲོས་སྤྲོས་རྒྱ་ལྷག་
 རུལ་ཟེན་པས་གཤག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་མེད། བྱིན་རྒྱུ་སྤྲོས་ཞེས་ནད་པ་བྱིན་
 རྒྱུ་བཏང་བ་རེད། བྱིན་རྒྱུ་སླེབས་རུས་དེ་བཞིན་རྒྱ་ལྷག་རུལ་ཟེན་པས་
 གཤག་བཅོས་བྱེད་ཐབས་བྲལ། གནམ་ཁབ་ཉེན་ཤས་བརྒྱབ་པས་གཉན་ཁ་ཞི་
 རྩེ་ནད་པ་དྲག་བསྐྱེད་བྱུང་བ་རེད། དེ་བཞིན་རྒྱ་སྤྲོས་མར་བཤད་ཟེན་པ་ལྟར།
 རྩེ་དགོ་འཁོར་ལོ་མདོར་རྒྱ་ཚང་ཞིག་གི་ནད་པའི་རྒྱ་རྒྱས་དང་སྤྲེལ་གསུམ་འཕྲུང་
 འཕྲུང་པོར་རྒྱ་རྒྱས་ཅོར་ནས་རྩེ་དགོར་སྒྲུབ་པའི་རྒྱ་རྒྱས་ནས་སྤྲེལ་གསུམ་
 སྒྲུབ་པས་པོར་རྒྱ་རྒྱས་ཅོར་ལ་བརྒྱག་ཅིང་སྒྲུབ་སྤྲོས་བ་ལ་སོགས་པ་དེ་འདྲ་རྒྱ་ཚང་
 མང་། འོན་ཀྱང་ཐོད་མི་རྒྱུ་སྤྲོས་སྤྲོས་གནས་ས་ཁྲག་ཀྲོག་ཡིན་པ་དང་། ཆ་
 འཕྲིན་དར་ཁྲབ་མི་ཆེ་བའི་དབང་གིས་གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་རྒྱུ་སྤྲོས་ལྷན་རིང་པོར་
 གནས་སྤྲོས་པ་ཞིག་རེད། དེར་རུས་ཆ་འཕྲིན་དར་ཁྲབ་ཆེ་བ་དང་ཐོད་རིགས་
 རྒྱུ་སྤྲོས་ཀྱང་ཡོན་ཏན་ཅན་རེ་མང་ཡིན་སྤྲོས། རྒྱ་རྒྱབ་མཁྲོགས་པོར་བརྒྱལ་
 སྤྲོད། དཔེར་ན། ཐངས་འདིར་རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱ་སྤྲོས་མའི་སྤྲོས་སྤྲོས་ཀྱི་ཐོད་
 ཀྱི་སྒྲུབ་པ་རྒྱུ་སྤྲོས་གཅིག་ལས་གཅིག་མཁྲོགས་ཀྱིས་རིམས་ནད་བཅོས་སྒྲུབ་ནག་
 པོ་དག་སྤྲོས་མང་པོ་བསྤྲོས་བྱས་ཤིང་། རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱ་སྤྲོས་འགོག་སྤྲོས་པ་
 དང་བཅོས་སྤྲོས་པའི་དྲིལ་བསྐྱགས་ཤུགས་ཆེན་བྱས་ཏེ་སྒྲུབ་ཆོང་བྱས་སྤྲོས་ཡང་།
 སྤྲོས་དེར་ཐོད་རིགས་སྤྲོས་ཞུ་རྒྱ་རྒྱུ་སྤྲོས་ལ། བྱག་པོ་དག་སྤྲོས་ལ་རྟོག་དབྱིབས་
 ནད་འགོག་པ་དང་བཅོས་པའི་རུས་པ་མེད་པའི་གནས་ཚུལ་རྩོད་བྱེད་མཁན་
 ང་མ་གཏོགས་མ་བྱུང་། གལ་སྲིད་རྟོག་དབྱིབས་ནད་དེ་རྒྱ་ཤས་ཤིག་གིས་
 མཁྲོག་བསྐྱེད་སྤྲོས་པ་ཡིན་ན་ང་ཚོ་སྤྲོས་བདེན་སྤྲོས་རྒྱ་རྒྱབ་དབྱེ་བ་མི་འབྱེད་པའི་སྤྲོས་
 རྒྱ་སྤྲོས་རིགས་སལ་ཆེར་ནག་པོ་དག་སྤྲོས་ལ་ཡིད་ཆེས་ནས་བསྐྱེད་ཡོད་ངེས།
 རྟོག་དབྱིབས་ནད་རྒྱ་སྤྲོས་འཛམ་བུ་གླིང་ལ་ཁྲབ་ཅིང་དབང་མི་ལོ་གསུམ་ཅུ་མ་

འགོར་ཡང་དེ་ལ་འགོག་སྐྱོན་དང་བཅོས་སྐྱོན་ཆད་ལྟ་བུ་ཞིག་རྒྱལ་ཁབ་སྤྱི་ཁྱོད་
 ཐོན་མེད་པ་རེད། ད་ནི་བོད་ཀྱི་སྐད་པ་ནམས་མི་རྒྱུ་དང་། རྒྱུ་རྒྱུ་གཉིས་
 ཀ་བྱུང་ནས་འཇམ་མིང་རེར་སྤྱོད་འདུག །གནད་དོན་འདི་ལ་བསམ་གཞིགས་བྱ་
 དགོས་པ་ཞིག་རེད། སྐབས་དེར་ཁོ་ཚོས་མི་ཤེས་པའི་དབང་གིས་གཏི་མུག་སྒོ་
 བས་ནས་པོ་དག་སྒྱུར་བཅོང་པ་རེད་དམ། ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་དུ་སྒྲོར་མོ་ཅུང་
 ཟད་བསྐྱབ་པའི་ཆེད་དུ་བོད་མི་དམངས་ལ་མགོ་སྒྲོར་གཏོང་བའི་བྱ་ལས་ཞིག་
 རེད། དང་པོ་གཏི་མུག་སྒོ་བས་ནས་པོ་དག་སྒྱུར་དེའི་བསྐྱབས་བྱས་པ་ཡིན་ན་
 ཁོ་ཚོས་དུས་རྒྱུ་དུ་ཐུབ་བསྟན་ཐུན་ཚོགས་ལ་བོད་སྐད་ལག་ལེན་དང་ཉམས་
 མྱོང་ཡོད་མ་རེད། ང་ཚོ་ནི་ལག་ལེན་ཡོད་པ་དང་ཉམས་མྱོང་ཡོད་པའི་སྐད་པ་
 ཡིན་ཟེར་བའི་རྒྱུ་བརྗོད་པ་རེད། གལ་སྲིད་ཤེས་བཞིན་དུ་སྒྲོར་མོ་བསྐྱབ་པའི་
 ཆེད་དུ་རང་གི་མི་དམངས་མགོ་བསྒྲོར་གཏོང་བ་ཡིན་ན་བོད་ཀྱི་སྐད་པའི་ཀྱན་
 སྒྲོང་ཤན་པ་ལས་སྤྱུག་པ་ཞིག་རེད།

རེ་བ་གསུམ་པ། བད་གཞི་གང་ཡིན་བརྟག་སྐབས་སྐད་པ་ཁ་ཤས་ཤིག་ལ་
 བརྟེན་ཁིང་བཀའ་འདྲི་ཞུས། རྒྱ་སྐད་པ་དང་བོད་སྐད་པ་མང་པོ་ལ་དྲི་བ་གྱིས།
 སྐད་པ་གཅིག་ཁོ་ན་ལ་ཡིད་ཆེས་མ་བྱེད། བད་གང་ཡིན་ཐག་གསལ་པོ་ཆོད་པ་
 དང་སྐད་པ་གང་ལ་བརྟེན་ཡང་མགོ་བསྒྲོར་འོག་དུ་ལྷུང་ཉེན་ཆུང་བ་ཞིག་རེད།
 སྐད་པ་གཅིག་གིས་མགོ་བསྒྲོར་གཏོང་ནས་རྒྱུ་བཤད་པ་ཡིན་ན། སྐད་པ་
 གཞན་ཞིག་གིས་རྒྱུ་རྒྱུ་ཐུང་ཡོང་གི་རེད། སྐད་པའི་ནང་ན་དེང་དུས་རྒྱ་སྐད་
 པ་ཡིན་ན་འདྲ། བོད་སྐད་པ་ཡིན་ན་འདྲ། ཟ་འདོད་ཅན་སྤྱང་ཁུ་འདྲ་བ་
 མང་པོ་ཡོད་པ་ནི་ཤེས་གསལ་ལྟར་རེད།

རེ་བ་བཞི་པ། བད་བཅོས་དགོས་མིན་མོ་མ་འདེབས། ཆོ་རིང་བར་འདོད་
 པའི་གང་ཟག་ནམས་མོ་ལ་ཡིད་ཆེས་མི་བྱེད་པའི་རེ་བ་ལྟ། བད་ཅིག་བྱང་ཆར་
 དུས་སྐད་ཁང་ནང་དུ་འགོ་དགོས་པ་དང་། སྐད་པ་ལ་བརྟེན་དགོས་པ་དེ་ཐེ་
 ཚོམ་མེད་པ་ཞིག་རེད། མོ་ལ་བརྟེན་ནས་བད་པ་བཅོས་པའི་ཐབས་བྱེད་པ་ནི་
 མི་གསོད་པའི་ལས་ཀ་ཞིག་རེད། །

A Brief History of the Infectious Diseases in Tibet

By Thupden Phuntsok, Sonam Wangchen

1. History of the Infectious Diseases

The earliest historical record of the spread of infectious diseases in Tibetan areas, which is related to a "court scandal" during the Tibetan Empire period. The entire empire was in a crisis of power because of the "sick emperor" (the 30th Tibetan emperor; Drongnyen Deu). The emperor had an affair with Gyamo Chacam, the wife of a Bon believer in the Sumpa area, and the two had an illegitimate child named Sumri Ringpo. The prince (the 31st Tibetan emperor; Tagbu Nyasig) born to the queen suffered from eye disease (probable cataract), and the emperor believed that the prince could not inherit the hereditary throne, so he said that he had an illegitimate child.

According to the historical records of Tibet: the emperor asked the prince invite the doctor from the Azha area to treat the disease immediately, and left an order that "if the eye disease is not cured, you should feign death to help Sumri Ringpo ascend the hereditary throne". It should be noted that, according to the scholars' researches on the royal succession law of the Tibetan Empire, the "playing dead" here should be staying on the frontier or isolated from others. To prevent the disease from spreading further, the royal family built a mausoleum in Yalong Zhangda and let

the emperor live there. The mausoleum was later called the "Sonchod Dumpu" (circular tomb of the living).

Can we use global history and local oral history to make a logical statement about the history of infectious diseases in early Tibetan history? In the Tibetan Empire between the 2nd century AD and the 5th century AD, the dynasty experienced the rule of thirteen emperors. Confusingly, there isn't much written about this period in both native religions and Buddhist narratives. Judging from the overall narrative of later generations, the Tibetan Empire dynasty during this period was in a stage of social turmoil and sharp population decline, and the royal power was likely to be overthrown. Therefore, we speculate that the cause of the " historical desert " during this period may faced to large-scale infectious diseases (including the royal family). During the same period, there were human tragedies and great social changes caused by various infectious diseases in both the East and the West.

From the period of " eight emperors with lde in their names ", the population of Tibet was begun to decrease sharply. It was not until the period of Songtsen Gampo's grandfather Tagbu Nyasig (the prince with eye disease) that the population gradually increased due to external expansion. After the disintegration of the Tibetan Empire, the population in Tibet declined sharply due to war and the diseases, and it did not improve slightly until the establishment of the Sakya regime (1265-1349). In the 17th century, the population of Tibet decreased again due to the chaos caused by the previous local regime and the spread of diseases. During the Ganden Phodrang (1642-1959) period, the

population decline moderated. For scholars who lived in the 17th and 18th centuries, " wars, plagues, and religious persecution " were the focus of their attention. Perhaps, we can correlate this speculation with the developmental stages of Tibetan medicine in the course of our research.

Also, my teacher Tangla Tsewang (1902-1989) left oral records on the history of the infectious diseases in the Kham Dege area. According to Tangla Tsewang's description: There is a village called Pa'og, which generally called "Pa'og eighty tax households". In the second half of the 19th century, smallpox and measles broke out in the Dege area. We don't know how the outbreak started, but there are only twenty households left in the old Pa'og. At that time, tax households in Dege were divided into royal tax households, local tax households, and temple tax households, and "Pa'og eighty tax households" belonged to royal tax households.

2. Common knowledge

Smallpox and measles are the main infectious diseases in Tibet. Measles has a low death toll, while smallpox has a high death toll. Those whom cured were often called "smallpox-free" or "measles-free." It is common knowledge in Tibet that people who got sick and cured will never get sick again, smallpox and measles were also common in the Himalaya regions, people usually believed that smallpox can be transmitted in two general ways: contact transmission and oral transmission. The former has a higher mortality rate, while the latter is easier to cure. The so-called oral transmission means that some people ask for the scars left on the face of the cured person, and mix the scars and smoke into the nasal cavity (or

drink). The Eighth Situ, Chokyi Jungne (1699-1774) once referred to it in a book as "implantation of pox" as a cure for smallpox. The people in Tibet were afraid of contracting the infectious diseases when traveling far away, which in their view is equivalent to indirectly declaring death.

Anthrax is a common animal infectious disease in Tibet. If it is transmitted to human, it is called boils. The mortality rate of anthrax is extremely high, and the mortality rate of livestock can generally reach 100%, and it is difficult for human to be cured of this kind of disease. Likewise, we refer to cured people as "anthrax-free." In the case of livestock deaths due to anthrax, the skin of *Phellodendron* was usually boiled in a copper pot, and the boiled juice and copper water are poured into the carcass in sterilize. Afterward, the cured people took the first sterilized corpse to a sparsely populated place with wooden sticks and dug a pit for burial. Generally, before burying, the juice of *Phellodendron* and copper water will be poured into the corpse for secondary disinfection, and warning signs will be erected near the burial site.

There are many types of the infectious diseases related to the livestock, such as bovine tuberculosis, rinderpest, foot-and-mouth disease, and laryngitis. These are only animal-infected diseases, and people will not be infected. Isolation of sick of the livestock was generally considered the best course of action. If a family's livestock has a relatively serious infectious disease, the family must move out of the village, during the isolation period, the people of the village help them. According to the folklore, the people believed that anthrax was a deaf monster, and they generally liked to move away at night from their original settlement when

they got anthrax disease. Rinderpest is a clever monster, wherever people move, it will follow after.

Around 1960, there was a large number of livestock with bovine tuberculosis on pastures in the Dege area. The people at that time hired local doctors zhamang to treat the infectious disease. According to the traditional method, zhamang fed the "remedy for the lungs" (glo rtsi) and "the black pill of nine ingredients" (nag po gu chor) to the infected domestic animals. As the doctors involved in the treatment of infectious disease, they are not only required to overcome the infectious diseases but also need to flexibly use two protective measures: spell protection and drug protection. Terton (Treasure Revealers) and Physicians like Dorje Choszhag (11th century) had appropriate improvements in the way of spells and medicines for protection. Terton has unearthed a large number of medicinal materials such as aconitum, all of which are them to a certain extent, and the doctors are not very mature in the preparation of the infectious medicines. Traditional medicine has strong psychological hints and religious factors in the treatment of infectious diseases.

The progress of human society was bound to be accompanied by more complex ecological systems and medical scenarios, which is the price of "civilization". The classical medicine all over the world needs to explore its new value for human health under the condition of "verifiability", and continue to benefit the society. If these methods are only used regularly, the final result can only be as the Tibetan proverb goes by: the son deceives the father, and the enemy deceives the son (meaning falling into an endless loop of mutual deception).

སྤྱི་སྤྱི་པ།

ས་མཐོའི་བོད་ཡུལ་ཁམ་པའི་སྐྱེན་པ་མང་། །
རིན་ཆེན་ཆོ་སྲོག་རིན་ཆུང་སྐྱེན་གྱིས་བསྐྱུ། །
སྐྱེན་པོའི་བོད་གྱིས་བདེན་རྒྱན་དབྱེ་འབྱེད་དཀའ། །
གཡོ་སྐྱུའི་འཁོར་ལོ་ནད་པའི་ཆོགས་ལ་བསྐྱོར། །

མེས་པོའི་པ་མོར་རྒྱུད་བཞིའི་དོན་མ་རྟོགས། །
བྱང་བྱར་མཁས་པའི་ཕྱག་ལེན་བཅད་མ་ཆོད། །
ཞིབ་འཇུག་གསར་པའི་འབྲས་བུ་ལག་མ་སོན། །
སྤྱི་མཛེས་ནད་སྤོང་སྐྱེན་པ་མང་ཁ་བཞིན། །

མི་རབས་གོང་མའི་མཛད་རྗེས་སྤྱིན་ལས་ཡལ། །
རྒྱས་རབས་ཉེར་གཅིག་སྐྱེན་པའི་གཡོ་སྐྱུ་རྒྱས། །
སྤྱི་རབས་གཞོན་ནུའི་གསོ་རིག་བྱ་བཞག་ལ། །
སྲོལ་རན་རྒྱག་སྤོང་གཅད་སྤྱིར་འདི་བྱིས་སོ། །

རང་འདོད་རང་ལུགས་གང་ཡོད་བྱར་རུ་བཀར། །
སྤྱི་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་ལ་བརྟག་ཅིང་དཔུང། །
བདེན་དོན་གནས་ལུགས་གང་ཡིན་གསལ་བཤད་འདི། །
བོད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁམས་པ་དེའི་སྤྱིང་གཏམ་ཡིན། །

ཞེས་ཤར་དཔལ་སྤངས་པའི་སྐྱེན་གྱི་འཛིན་པ་རྒྱལ་ཁམས་པ་ལྷན་བསྐྱེད་སྐྱེན་ཆོགས་གྱིས་
སྤྱི་ལོ་2019ལོར་རྟོག་དབྱིབས་རིམས་ནད་གསར་པས་འཛམ་སྤྱིང་ཡོངས་ལ་བྱབ་པའི་སྐབས་
ལུ་རང་རིགས་སྐྱེན་པ་འགའ་ཞིག་གིས་སྐྱེན་པོའི་ཉམ་སྤྱོད་ལ་མ་བཟོད་པས་བོད་མི་དམངས་
ཀྱི་ཆོ་སྲོག་སྤྱར་སྤྱོད་ཀྱི་ཆེད་རུ་བདེན་དོན་གསལ་བཤད་བྱས་པའི་སྤྱི་སྤྱི་པ་དང་། དེའི་སྤོན་
རྗེས་ཀྱི་གསོ་རིག་རྒྱན་ཤེས་སྤོར་གྱི་ཆོམ་ཡིག་འགའ་ཞིག་ཡོད་པ་ནམས་སྤྱོད་གཅིག་བཞུགས་
ནས་ཡིག་ཐོག་ཏུ་སབ་སྤྱི་སྤྱི་ལོ་2022ལོའི་ཟླ་བ་6ཆེས་25ཉིན་ཡོངས་ལུ་སྤྱོད་པ་བྱས་སོ། །

